TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

LA ALIMENTACIÓN AGROECOLÓGICA EN SU LABERINTO

DESTACADOS

- Algas, verduras del Atlántico.
- Si las coles hablaran ...
- Emociones y alimentación.
- Voy a empezar a hacer ejercicio.
- Manejo integrado de plagas.
- El recibo de la luz.
- Agroecología y género

Noviembre 2014

Número 46

3,50 €

Sumario

Noviembre 2014
Número 46

TACHAI

Editorial 03

— La alimentación agroecológica en su laberinto.

Información alimentaria 04_09

Recetas 04_05

— Cabrilla en salsa picante.
— Merluza al romero en compota de tomate.
— Crepes rellenas de jurel con crema de tomate.

Alimentos 06_09

— La chirivía: del espledor al olvido.
— En otoño, peras cuantas quieras.
— EL otoño entra, aunque no de igual manera.

Formación alimentaria 10_27

— Algas, verduras del Atlántico.
— La leche que no tomo (2ª parte).
— Microbios intestinales. Salud y enfermedad.
— Vitalidad de las frutas y verduras ecológicas.
— Blanco y en botella, ¡pero sin pasteurizar! (I).
— Lactancia materna: el mejor alimento ....
— Si las coles hablaran....
— Emociones y alimentación.
— Comer y alimentarse no son la misma cosa.

Actividad física 28_31

— Dieta y actividad física.
— Actividad física y salud.
— Voy a empezar a hacer ejercicio.

Globalización e inseguridad alimentaria 32_35

— Saquemos los agrotóxicos de nuestra alimentación.
— Ebola y tabaco.

Diálogo campo-ciudad 36_44

— Cereza seca.
— Piel de melocotón.
— ¿Pescado blanco o azul?.
— La cebolla: su secado en el cultivo.
— Balance campaña de verano 2014.
— La elaboración del arroz está próxima.
— Arcoiris en la huerta segoviana

Alimentación agroecológica en acción 45_47

— Balance final de la campaña "16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación Agroecológica".
— Carta al IVIMA.

Economía, sociedad y naturaleza 48_55

— Manejo integrado de plagas y enfermedades de las plantas.
— El fantasma del fracking planea sobre Europa.
— El paraiso electrico español. Recibo de la luz y Unión Europea.

Ecofeminismo 56_57

— Agroecología y Género. Ecofeminismo en el XI Congreso de SEAE.

Movimientos sociales 58_61

— Manifiesto contra el macro-vertedero.
— Democracia, pueblo y populismo.
— #Documenta La Estafa.

Libros, películas y música 62_63

— Leche que no has de beber .
— El azúcar o la vida.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Facebook www.facebook.com/GarbancitaEcologica
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 430 43 02

La alimentación agroecológica en su laberinto

España es el primer país europeo en la producción de alimentos ecológicos, pero uno de los últimos en consumo.

Esta contradicción se deriva de un círculo vicioso en el que algunos problemas se refuerzan mutuamente.

Primero. No hay redes eficientes de comercialización. En cualquier lugar y a cualquier hora podemos comprar alimentos industrializados y "viajados" pero, la dificultad de acceder a alimentos ecológicos de temporada y cercanía exige un "trabajo del consumo responsable". La deficiente distribución dificulta el crecimiento del consumo interior y el débil consumo desincentiva los proyectos de distribución. La construcción de mercados locales y circuitos cortos de comercialización es condición necesaria, aunque no suficiente para el crecimiento de la alimentación ecológica.

Segundo. La educación alimentaria y nutricional es escasa y poco consecuente. La conciencia sobre los perjuicios en salud y medio ambiente de la alimentación industrial-globalizada y la sospecha de que nuestros cánceres, diabetes, obesidades, cardiopatías y alergias tienen que ver con nuestra forma de comer, coexiste con una profunda ignorancia nutricional, campesina y ecológica. En sectores ilustrados como los profesionales de la salud, se sabe mucho de enfermedades y medicamentos, pero poco sobre la producción diaria de la salud a través del consumo responsable y del equilibrio socio-bio-síquico de las personas. Muchos consumidor@s utilizan dosis homeopáticas de alimentación ecológica como adorno de su alimentación convencional.

Tercero. Una publicidad abusiva a favor de alimentos con químicos y sin vitalidad, arrincona a frutas y verduras frescas de temporada, legumbres, cereales integrales, frutos secos y agua. En clara contradicción con el derecho a la salud, el negocio alimentario promueve el abuso de azúcar y harina refinadas, grasas saturadas e hidrogenadas, refrescos carbonatados y energizantes, proteína animal de baja calidad, bollería industrial y postres lácteos, todo ello aderezado por conservantes, colorantes y saborizantes que se acumulan en nuestro organismo hasta hacerlo enfermar. Los hábitos alimentarios nocivos son recompensados en términos organolépticos y neurológicos por campañas manipuladoras que se graban de forma inconsciente en nuestra identidad. Por eso es tan difícil abandonarlos.

Este círculo vicioso nos instala en la queja y la impotencia, pero podemos sobreponernos avanzando simultáneamente en varias direcciones.

Una, organización del consumo responsable en proyectos cooperativos viables en alianza preferente con agricultor@s afines para crecer juntos frente a la degradación del mercado ecológico y los enredos de políticos y conseguidores

Dos, investigación, estudio, elaboración y difusión de cultura alimentaria agroecológica, nutricional y ecofeminista demostrando la relación entre: a) alimento mercancía y enfermedad; b) alimento agroecológico y salud; y c) agrosistema sostenible y bienestar humano.

Tres, autogestión para crecer libres sumando potencias y no impotencias. No construir nuestros proyectos en base a subvenciones y favores políticos.

Cuatro, proyectos concretos de responsabilidad compartida entre campesin@s, pescador@s, elaborador@s, transportistas, asentador@s, tiendas, consumidor@s, educador@s, familias, cociner@s, monitor@s, nutricionistas, profesionales de la salud y trabajador@s y voluntari@s.

CABRILLA EN SALSA PICANTE

Ingredientes
6 Personas

- Cabrillas
- 2 cebollas
- 1 calabacín
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 3 tomates
- Comino
- Sal y pimienta
- Pimienta de cayena
- Pimentón dulce

Preparación

Cortar la cebolla en juliana fina y ponerla a dorar en una sartén con aceite de oliva. Al empezar a coger color, añadimos el pimiento verde con el ajo y el calabacín.

Cuando esté todo bien hecho se le añaden las especias. Se deja unos 20 segundos más en la sartén y se echa el tomate triturado. Se deja hacer durante unos 10 minutos a fuego medio.

Después se mete el pescado en aceite muy caliente y se fríe por los dos lados. Una vez fritos se retiran a un plato con papel absorbente y se dejan reposar.

Servir en un plato con la salsa picante por encima.

MERLUZA AL ROMERO EN COMPOTA DE TOMATE

Ingredientes
6 Personas

- 1 merluza mediana
- 1 kg tomate maduro
- 1 cebolla
- 4 ramas romero
- 8 patatas pequeñas
- Judías verdes
- Aceite oliva
- Pimienta, azúcar, sal.

Preparación

Desespinamos la merluza y troceamos en piezas de 200 g. Salpimentamos.

Colocamos una rama de romero en la parte blanca de cada pieza.

Para la compota, picamos la cebolla muy fina y rehogamos. Antes de que coja color, añadimos el tomate picado (sin piel ni pepitas), pochamos unos minutos y añadimos sal, pimienta y una pizca de azúcar.

En una sartén con aceite de oliva bien caliente doramos la merluza empezando por el lado del romero y cociendo con la tapa.

Emplatamos sobre la compota con las patatas y las judías verdes.

CREPES RELLENAS DE JUREL CON CREMA DE TOMATE

Ingredientes
6 Personas

- 1 jurel de 350 g (aprox.)
- 8 crepes
- 150 g de cebolla cortada
- 200 g de champiñones cortados
- Aceite de oliva
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- 1/2 vaso de nata líquida

Preparación

Separar los lomos del jurel, quitarles las espinas y la piel. A continuación, picar la carne de los lomos.

En una sartén, sofreír la cebolla y añadir la carne picada del jurel. En otra sartén, poner un poco de sal y saltear los champiñones, cuando hayan perdido el agua, añadir el sofrito de jurel con cebolla de la otra sartén.

Estirar las crepes y, en el centro, colocar parte del relleno. Cerrar la crepe en forma de tubo.

En una cazuela baja, poner la nata y la salsa de tomate. Cuando empiece a hervir, apagar el fuego y añadirle sal. A continuación, introducir las crepes y bañarlas con la salsa, dejar a fuego lento hasta que la salsa tenga cuerpo.

Información alimentaria
Recetas

Información alimentaria
Alimentos

La chirivía: del espledor al olvido

Es una planta nativa de la Europa templada y que aún hoy encontramos en estado silvestre. El cultivo y consumo de chirivía se remonta desde la época greco-latina hasta finales del siglo XVIII, ya que fue alimento básico de las poblaciones europeas.

El gaditano Lucio Columela (S.I.), uno de los más afamados tratadistas romanos de agronomía, nos indica que la chirivía puede sembrarse dos veces al año, en las calendas de septiembre y primavera. Con el desmembramiento del Imperio romano y la penetración de los pueblos germánicos se mantienen algunas formas culinarias romanas, como los potajes y sopas de legumbres, gachas de cereales y pan sopado, perdiéndose bastante la cultura hortícola romana. Algunos tubérculos y verduras caían de vez en cuando en las sopas. La cocina en la Europa medieval era escasa en ingredientes.

Sin embargo, en la Península Ibérica gracias a la penetración de los árabes, la cocina y la alimentación es mucho más variada, elaborada y exquisita. El Califato de Córdoba introdujo, extendió y mejoró las labores y técnicas ya existentes en la época romana. La palabra chirivía proviene del árabe, que singulariza a esta planta diferenciándola de las "pastinacas" que en épocas antiguas eran llamadas así la zanahoria, la chirivía y otros tubérculos similares. El monje riojano Gonzalo de Berceo (S. XIII) resalta la importancia que el cultivo de la chirivía y del puerro tenía para las gentes humildes (muy extendidas al ser verduras frescas de invierno). Y han quedado simbolizadas, junto a la arveja y las habas, como productos de poco valor.

La asociación entre "comida de pobres" y "poco nutritivo" responde a criterios establecidos por las clases dominantes acerca de qué sí y qué no deben comer los grupos sociales de bajo status. No hay que confundir el valor suntuario de ciertos alimentos con su valor nutritivo. Por suerte la chirivía formó parte de la alimentación básica de las clases inferiores y salvó

a muchas personas de las hambrunas que recorrieron la Europa Moderna. Entonces, ¿por qué dejó de serlo?

La respuesta no está en los "cambios de gusto" a lo largo del tiempo, si no en razones políticas y económicas. La patata traída de América se introdujo en el S. XVI en la dieta de los enfermos y tropas de Sevilla, que fue rechazada por éstos y por los galenos que la consideraron malsana y de comida para cerdos. La chirivía era el mejor y más popular alimento. Pero en los dos siglos siguientes las políticas imperiales impusieron la patata como alimento para pobres porque era más barata de obtener y conservar que el trigo. La patata se convirtió en el sustento por excelencia de poblaciones asoladas por las guerras y más adelante salvadora de las penurias y escasez de alimentos para las primeras clases obreras industriales. Así es como el cultivo de la chirivía pasó al olvido hasta hoy.

Chirivía, raíz protectora de nuestro organismo.

Con estos antecedentes la chirivía, esta deliciosa y nutritiva raíz, ha sido relegada de nuestra despensa. Sin embargo, es buen momento para conocer sus beneficios e introducirla en nuestras recetas desintoxicantes del otoño.

La chirivía (o Pastinaca Sativa) es una raíz de la familia de las umbelíferas. Contiene 80% de agua, poquísimas calorías y es rica en fitonutrientes, vitaminas, minerales y fibra.

1 Es principal fuente de fibra dietética, que reduce los niveles de colesterol en la sangre, previene la obesidad y el estreñimiento.

2 Rica en antioxidantes y protectora de los efectos de los radicales libres. Recomendada para reducir el riesgo de cáncer de colon.

3 Fuente de vitaminas C, E y K, que ayudan a mantener los tejidos sanos (encías, dientes, huesos, etc.).

4 Digestiva. Su sabor anisado ayuda a digerir bien y sirve de relajante ante dolores estomacales.

sigue ➤➤

5 Su aporte en potasio, y su baja composición en sodio y grasas, la convierte en ingrediente idóneo para las dietas adelgazantes.

La chirivía es beneficiosa para prevenir múltiples enfermedades:

- Reumatismo, artritis.
- Insuficiencia renal y cálculos renales.
- Hígado y vesícula: insuficiencia hepática.
- Insomnio.
- Problemas cardiovasculares y degenerativos.
- Hidropesía.
- Fiebre.

Una chirivía en tu plato.

Las chirivías conquistan la cocina gracias a las dietas vegetarianas, que recuperan sus propiedades nutritivas y culinarias.

El sabor anisado de esta hortaliza la convierte en buena protagonista de sopas, cocidos o guisos con verduras.

Con su sabor dulzón queda deliciosa en postres, mermeladas y pasteles dulces.

Magnífica opción es incorporarla en recetas de cocina en estado crudo, para que mantenga intactos todos sus nutrientes. También resulta exquisita como guarnición de algún plato de comida que contenga carne de ternera o pescado, con tan sólo cortarla en rodajitas, condimentarla con sal y pimienta molida y cocinarla a la plancha con un chorrito de aceite de oliva.

Buenas ideas para incluir chirivías en tus platos:

A Rallar las chirivías crudas y añadirlas a ensaladas verdes, verduras a la vinagreta o ensaladas de col.

B Hacer puré con las chirivías cocidas con una pizca de tomillo y romero.

C Mezclar chirivías con zanahorias, cebollas, puerros, eneldo, estragón, alcaravea, nuez moscada o cítricos para una magnífica combinación de sabores.

Beatriz Martinez.

En otoño, peras cuantas quieras

¿Qué mejor manera de inaugurar el otoño que depurar nuestro organismo para afrontar con más defensas el frío invernal? En ayunas o como entrante de las principales comidas, notarás una piel más suave y luminosa, eliminación de líquidos y salud intestinal, consecuencia de sus propiedades depurativas, astringentes y antioxidantes.

Peras, cuantas quieras y donde quieras desde "el año de la pera". Los perales -junto a los manzanos- son una de las primeras plantas domesticadas. Nativas de Europa oriental y Asia occidental, en la franja discontinua de tierras cultivables desde el sureste de los Urales hasta los Pirineos. Europa es una península de Asia.

En la Ibérica, los romanos introdujeron su cultivo, principalmente en el valle del Ebro. Pera se dice igual en latín y castellano. En todo el territorio de influencia romana se consumían peras, bien producidas locales o importadas de otras provincias. La producción de perales y su distribución geográfica demuestra que los diferentes grupos sociales y culturas han estado conectados desde tiempos inmemoriales.

China produce en grandes cantidades, siendo un buen montante de su comercio. La colonización del territorio americano trajo frutos desconocidos a Eurasia y África, al tiempo que las metrópolis llevaron sus cultivos y los adaptaron a los nuevos suelos. La pera es un claro ejemplo, siendo el más significativo el del Imperio Británico que hizo de los perales signo de distinción en lo que luego serían los estados de Washington y Oregón.

Como dice el refrán, "no se puede pedir peras al olmo", quien piense que los frutos de la tierra tienen, por ser "originarios" de un territorio, sentido de la propiedad, desconoce las mezclas, las idas y venidas de semillas, injertos y conocimientos que atraviesan océanos y explican la inmensa variedad de peras que existen.

Virtudes de la pera.

La pera es una fruta con bajo valor calórico (61 kcal por 100 gr), rica en agua (más del 85% de su peso) y con gran aporte de fibra (de los más altos entre las frutas). Muy recomendable para personas que quieran bajar de peso. Rica en vitaminas C, A, E, K y en el complejo vitamínico B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico), que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo. Entre los minerales destacan potasio, hierro, boro y calcio.

Es **saciante** por su gran contenido en agua y fibra. No debemos olvidar que la mayor parte de los antioxidantes, vitaminas y fibra se encuentran en la piel de las frutas y verduras. Pero, si no son ecológicas, en su piel también se acumulan herbicidas y pesticidas. Si queremos disfrutar de todos los beneficios de las frutas y verduras, deben ser ecológicas.

Es **desintoxicante**. Consumir pera de forma habitual disminuye la concentración de colesterol y triglicéridos en sangre. Es **diurética** y ayuda a bajar la tensión arterial. Por su contenido vitamínico del complejo B (riboflavina, tiamina y niacina), **protege el sistema cardiovascular**, ayudando a evitar arterioesclerosis. Sin embargo, las personas con insuficiencia renal, deben tomarla con precaución por su contenido en potasio.

Su **suave efecto astringente** la convierte en una fruta apropiada en caso de diarrea y otros trastornos digestivos (estómago delicado, gastritis, úlcera). Los taninos que posee, secan y desinflaman la mucosa intestinal.

Favorece la eliminación de ácido úrico a través de la orina y –por la ausencia de sodio- estimula la formación de orina. El boro **ayuda a retener el calcio** en el organismo, por lo que es excelente para niñ@s, adolescentes, embarazadas y para prevenir la osteoporosis en la madurez.

La pera, protagonista en la cocina

Por sus propiedades nutricionales y bajo aporte calórico, es ideal para tomar entre horas, incluir como ingrediente dulce en las ensaladas o como guarnición de carnes y pescados. Con ella puedes elaborar dulces, compotas y mermeladas.

Aunque se ha reducido su biodiversidad, como en otras frutas, aún existen numerosas variedades de pera con distintos colores, texturas y sabores.

En la etapa otoñal damos la bienvenida a la pera conferencia: fruto alargado de color verde claro con manchas marrones, sabor muy dulce, textura consistente y crujiente y poco jugo. La pera conferencia que te ofrecemos la han cuidado durante el año l@s agricultor@s de FruitalpuntBio (Lleida) y la recolectan desde mediados de septiembre.

Beatriz Martínez y Nerea Hernández

EL otoño entra, aunque no de igual manera

Septiembre es un mes de cambios. Se reactiva la vida en las ciudades tras el verano y se inicia un nuevo ciclo en los campos.

La transición al otoño no es igual todos los años ni en todas las geografías.

En Málaga, los agricultores de El Guadalhorce Ecológico no recuerdan un septiembre tan caluroso y complicado. A las altas temperaturas del día le acompañan noches con mucha humedad que termina provocando proliferación de plagas. Las plantas con hojas y frutos delicados, acostumbrados al calor y sequedad del verano, no aguantan estas condiciones. Por eso, en plena temporada, tienen problemas para suministrar hortalizas típicas del verano como calabacín y pepino. Por el contrario, este clima favorece algunos árboles como los mangos, que están dando frutos espectaculares y muy sabrosos.

En Segovia, Ecoeduco recoge la cosecha del intenso verano lleno de innovaciones con variedades nuevas que han tenido gran acogida: zanahoria morada, remolacha amarilla, cebolla roja, chirivía... Los calores son fuertes durante el día, pero la noche refresca el ambiente. A excepción de las lluvias esporádicas que obligan a recoger antes las cosechas, la temporada estival se despide dentro de la normalidad en estas tierras castellanas de interior. De hecho, algunas hortalizas encuentran las condiciones idóneas para incrementar su producción, como es el caso del tomate pera. Albano nos muestra los tomates pera maduros en las matas y lanza alguna sugerencia para animar a los consumidores responsables a aprovechar un tomate exquisito en su época: "estamos en el mejor momento para preparar las ricas salsas del invierno. El tomate pera está con buen color, buen estado de madurez y un excelente sabor, todo conseguido con sol, suelo y agua."

En Murcia, Edemur goza de temperaturas más suaves que permiten recolectar hortalizas de hoja -como las lechugas y las acelgas- cuando en el resto de la geografía es muy complicado arriesgarse con estos cultivos. Eso sí, la bajada de las temperaturas en las últimas semanas, ya anuncia la despedida de algunas hortalizas típicas del verano como la berenjena blanca. Esta semana nos ofrecían escarolas y mantenían la oferta del pimiento vietnamita que algun@s consumidor@s ya se han animado a probar, aunque con cautela, por su fama de picantes.

Desde Lleida, FruitalpuntBio nos informa del comienzo del melocotón embolsado. Recordamos que esta técnica, consistente en introducir cada pieza de melocotón en una bolsita de papel, protege al melocotón tardío de las plagas típicas del comienzo del otoño y del incremento de la humedad. Además, ayuda a minimizar los efectos de las temidas tormentas y pedriscos. Esta medida preventiva requiere un trabajo muy esforzado de nuestr@s agricultor@s: todos los hermosos y sabrosos melocotones que adornan el árbol, uno a uno, introducidos en las bolsitas de papel. Por eso, Gemma nos explicaba que todos los años, al adentrarnos en septiembre y terminar las primeras variedades de melocotón amarillo, el precio del melocotón sube un poco, para sufragar este enorme trabajo.

Desde la ciudad, que se despereza del letargo veraniego, recibimos las noticias del campo con ilusión, movilizándonos cuando un/a agricultor/a nos necesita y adecuándonos a la temporada. Por eso, aunque este verano no hayamos disfrutado mucho de los pepinos hemos adaptado nuestras recetas (como el gazpacho), para disfrutar del resto de hortalizas saludables que nos entrega la huerta.

Nerea Hernández

Formación alimentaria

Algas, verduras del Atlántico

Las algas marinas están reconocidas científicamente como un alimento de alto valor nutricional por sus propiedades:

Un plato de algas, la verdura silvestre del mar.

- Fuente natural de minerales esenciales (calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio…) y oligoelementos (destacando: yodo, silicio, cinc, manganeso, cobre, selenio…)

- Proteínas de alto valor biológico: complementan las proteínas de los demás alimentos y contienen todos los aminoácidos esenciales.

- Vitaminas, destacando las del grupo A y C.

- Abundante fibra, tanto soluble como insoluble.

- Fortalecen huesos, cabello y uñas. Su elevada proporción de calcio/fósforo es adecuada en dietas de prevención y control de osteoporosis.

- Además de nutrirnos, la combinación de yodo, fibra y ácidos grasos insaturados estimula el metabolismo y la circulación, ayuda a controlar el peso y activa nuestras defensas.

Las algas silvestres son recogidas a mano en las aguas más limpias del litoral atlántico y secadas a baja temperatura para preservar su riqueza nutritiva y gustativa.

Disfrutad de ellas, bien sea puras o incluidas en sopas, pasta, arroz, quinoa, aperitivos, tortitas, paté, salsas, cremas, gomasio, pisto, escabeche, condimento… ¡ todos con las algas!

Las algas, los más antiguos seres vivos del planeta, son verduras silvestres, un recurso natural y un alimento estable y sostenible que se renueva anualmente en el mar.

Algamar. Pazos de Bérben. Pontevedra.

Algamar

Economía:

AGAMAR es la primera empresa de España especializada en recolectar, secar, elaborar y comercializar algas marinas atlánticas para consumo humano como verdura. Fundada en el año 1996 en Galicia por 2 hermanos: Clemente y Fermín Fernández Sáa, herederos de la tradición marinera de la zona, sus objetivos son: trabajar y potenciar las algas autóctonas, divulgar su gran valor nutricional y hacerlas llegar a los consumidores.

En el año 2001 establece su red de distribución regional en toda España. Desde el año 2005 amplía la venta a otros países europeos: Portugal, Bélgica, Reino Unido, Italia, Alemania, etc. En el año 2006 construye una fábrica de 1660 m2 con secaderos de baja temperatura y alto rendimiento y en 2010 amplía la Gama Bio Algamar hasta 30 productos a base de algas.

La cantidad de algas que actualmente mueve ronda las 20 toneladas secas por año (unas 200 toneladas frescas) y el incremento en ventas en el 2013 fue de un 18%.

Empleo:

Situada en un municipio rural considerado "zona con riesgo de despoblación", con su actividad facilita que la población local permanezca en su lugar de origen, ayudando a que su riqueza cultural y social siga viva.

Cuenta con 14 trabajadores, 2 administradores y 12 empleadas y la mayoría de ellas tiene contrato indefinido. Pronto se inaugurará una nueva fábrica con caldera de biomasa que dará empleo a más personas. En la época de recolección de algas se generan empleos estacionales con las Cofradías de Pescadores locales, ofreciendo una alternativa innovadora a la pesca convencional.

ALGAMAR inspira y apoya las múltiples actividades especialmente entre profesionales de la salud y de los productos ecológicos: científicos, dietistas, fabricantes, elaboradores, distribuidores, restaurantes, periodistas, etc. La trayectoria económica después de 18 años, consolida un modelo de actividad ecológica bien gestionada que ofrece empleo y ejemplo allí donde se ubica.

Entorno:

En las costas de Galicia las algas crecen de forma natural creando "bosques submarinos" y suponen un recurso abundante que se renueva cada año. Más de 60 especies han sido catalogadas como interesantes para la salud. Por ello es un alimento sostenible y es parte de nuestra soberanía alimentaria.

El trabajo de ALGAMAR se desarrolla en la costa sur de Galicia, catalogada como "Red Natura 2000", y en el entorno del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia. La recolección es artesanal y se hace a mano en la etapa de máximo desarrollo vegetativo, cuando las esporas han sido liberadas, asegurando así su reproducción. Cada año se aprueba el "Plan ALGAMAR de Explotación de Algas", que incluye tipos de algas y cantidades a extraer.

ALGAMAR produce energía renovable en su tejado fotovoltaico de alta eficiencia. Además, en sus publicaciones utiliza papel certificado ecológico FSC y colabora en la campaña para plantar 100 millones de árboles en España.

Para más información www.algamar.com.

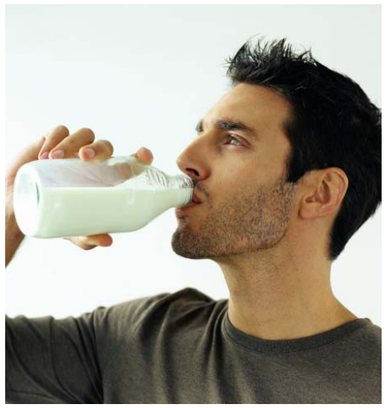
sigue

Formación alimentaria

La leche que no tomo (II)

El mito del calcio

En general, en el mundo occidental se recomienda la ingestión de leche y sus derivados porque ésta se considera un alimento muy nutritivo y con porcentajes muy altos de calcio, lo que mejora la calidad ósea y disminuye el riesgo de osteoporosis. Sin embargo múltiples investigaciones dejan claro que en los países donde se consumen más leche y lácteos el índice de osteoporosis es mayor, por ejemplo en EEUU o Suecia, Finlandia, Israel y Reino Unido. En el Estudio China, queda claro que las poblaciones que no consumían leche tenían un índice de osteoporosis más bajo y esto también puede ser probado entre las poblaciones negras de Sudáfrica. De hecho, según estudios realizados por el DR. John Mc Dougall, las mujeres bantú no toman leche pero sí calcio procedente de fuentes vegetales, tienen 10 hijos o más y no padecen de osteoporosis.



¿Qué ocurre entonces? ¿Cuál es la verdad? Por un lado está el hecho de que, aunque el calcio sea un mineral muy presente en la leche, no es biodisponible en su totalidad y aunque ese calcio y otros nutrientes promueven el crecimiento óseo, otras sustancias de la leche roban el calcio a los huesos. Por otro lado está el hecho de que nadie sabe realmente cual es la ingesta de calcio necesaria, las recomendaciones varían muchísimo (desde 300mg, según últimas investigaciones, a 1500 mg por día, según el Instituto Nacional de la Salud de EEUU). Y es que hablar de calcio es un asunto complejo, puesto que su absorción depende también de las proteínas, la fibra, los fosfatos, la vitamina D y las hormonas que nos proporciona nuestra dieta. También es muy importante para la absorción la proporción calcio/fósforo, que debe ser aproximadamente de dos a uno, ésta no se da en la leche de vaca , en la que la proporción de fósforo es muy elevada y cuando la presencia de fósforo es muy elevada el organismo necesita calcio para neutralizar la acidez de aquel.

Según el Dr. William Ellis, presidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, las personas que toman tres vasos de leche o más presentan niveles de calcio más bajo en sangre; esto se explica porque, al ingerir una cantidad tan grande de proteínas lácteas, se produce una acidificación metabólica que el organismo intenta compensar liberando minerales alcalinos. Estos minerales alcalinos proceden en su mayoría de los huesos. En esta misma línea se explica un estudio publicado por el American Journal of Clinical Nutrition, que concluye diciendo que el exceso de proteínas en la leche es una de las causas principales del avance de la osteoporosis.

En el estudio Cornell-Oxford-China o proyecto China, una de las investigaciones más ambiciosas sobre la salud y sobre la conexión de nuestra salud con la dieta, quedó ampliamente demostrado que una alimentación basada en productos vegetales fomenta la salud, mientras que una alimentación basada en productos animales la degrada. La leche es un producto animal que actualmente se está consumiendo en grandes cantidades y este es el principal problema, la cantidad y lo es también el hecho de que su consumo sea tan habitual. Además queda claro que es un alimento no fisiológico, difícil de digerir y que colabora a la acidificación metabólica y por tanto también a la pérdida de nuestra salud.

A todo esto se debería añadir el problema de los tóxicos que se generan en la producción industrial de leche no ecológica. Hemos hablado del alimento en sí y de su cara oculta tras la publicidad y el deseo de vender de las industrias lácteas, pero hemos excluido toda la información respecto a los problemas generados por el maltrato animal y la falta de conciencia en el procesado de alimentos comunes en nuestra dieta.

sigue >>>

Algunas evidencias

El Dr. Neal Barnard, investigador clínico, escritor ("Alimentos que combaten el dolor", "Comer bien para vivir más años") y experto en nutrición, sugiere una dieta enteramente vegetariana, que sitúa a las frutas, las verduras, los cereales integrales y las legumbres en el centro, con la total supresión de lácteos y leche.

El Dr. Frank A. Osky, médico, hematólogo y pediatra en prestigiosas universidades americanas que, dos meses antes de morir, recibió el "Premio a toda una vida dedicado a la educación y la investigación en medicina" fue defensor a ultranza de la lactancia materna y escribió un libro titulado "Don´t drink your milk!"en el que analiza con detalle la relación de la leche con numerosas enfermedades. Él afirma que la leche entera no debería darse a los bebés durante su primer año de vida por su relación con la anemia ferropénica, la hemorragia intestinal oculta, y las diversas manifestaciones de alergia alimentaria. Y además sugiere que la leche no debería ser consumida tras la infancia por los problemas de la intolerancia a la lactosa, su contribución a la génesis de aterosclerosis y su posible relación a otras enfermedades.

El Dr. John McDougall, médico y experto en nutrición estadounidense, recalca en sus escritos los múltiples problemas relacionados con los productos lácteos, siempre citando referencias a estudios científicos de primer orden.

El Dr. Michael Klaper, cirujano, anestesiólogo, ortopeda y obstetra en los hospitales de la Universidad de California y San Francisco, descarta igualmente los productos lácteos de una dieta saludable, basándose para ello en la experiencia con sus propios pacientes.

El Dr. Benjamin Spock, relata que adoptó una dieta vegana a la edad de 88 años abandonando el consumo de productos lácteos y, al cabo de dos semanas, la bronquitis crónica, que arrastraba desde hacía años, desapareció.

El Dr. Colin Campbell, codirector del Proyecto Cornell-Oxford-China sobre dieta y salud, observó que los chinos que no consumen lácteos, presentan un riesgo muy inferior de osteoporosis y las fracturas de cadera allí son poco frecuentes, lo cual sugiere que la leche y los demás productos lácteos en realidad tienen un escaso efecto protector sobre los huesos.

El Dr. Joseph Keon, asesor de bienestar y experto en nutrición y ejercicio físico durante más de 25 años, en su libro "Whitewash: The disturbing Truth About cow´s Milk and Your Health" afirma que los consumidores sabotean su salud a diario al beber leche y que nuestra excesiva preocupación por el calcio es injustificada. Citando estudios científicos, demuestra que no solo la leche es innecesaria para la salud humana, sino que además su inclusión en la dieta puede incrementar el riesgo de enfermedades graves como cáncer (de próstata, mama y ovario), osteoporosis, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedad de Crohn...

Robert Cohen estudió psicofisiología y se especializó en psicobiología para sumergirse en los laboratorios de investigación en el campo de la psiconeuroendocrinología. En sus investigaciones descubrió que la leche está implicada en multitud de enfermedades crónicas y actualmente dirige la "Dairy Education Board (Junta de Educación sobre los lácteos), Un grupo de expertos que pretenden disipar el mito

sigue >>>

de la leche como alimento perfecto. En su libro "Milk- The Deadly Poison", una obra exhaustivamente documentada, explica con toda claridad el riesgo de tomar productos lácteos.

Olga Cuevas, licenciada en Ciencias Químicas por la Universidad de Salamanca y Doctora en Bioquímica por la Universidad Complutense, ha realizado numerosas investigaciones en el campo de los productos naturales y en su libro "El equilibrio a través de la alimentación" desaconseja por completo el consumo de leche y lácteos, explicando los problemas que estos causan a nivel nutricional.

Un eslogan publicitario muy común es el del "bigote de leche", ante este eslogan se pidió a la administración norteamericana que investigase sus fundamentos científicos , el resultado fue: que la leche no beneficia el rendimiento deportivo, que no está demostrado que los lácteos en general sean buenos para los huesos o para prevenir la osteoporosis, que están llenos de grasa saturada lo que provoca cardiopatías, que están relacionados con cánceres hormonodependientes y otros, que provocan problemas digestivos en personas con intolerancia a la lactosa y que agravan el síndrome del intestino irritable. En la Unión europea la EFSA ha dictaminado desde 2009, que las afirmaciones acerca la bondad de los probióticos, que se añaden a los lácteos, sobre la flora intestinal o el sistema inmune son infundadas. También carecen de fundamento las afirmaciones referidas a que los lácteos promuevan un peso saludable en la infancia y la adolescencia o que beneficien la salud dental.

Existen muchos otros estudios e investigaciones de autores destacables que sustentan las opiniones que aquí se exponen.

Lucía Madrigal García

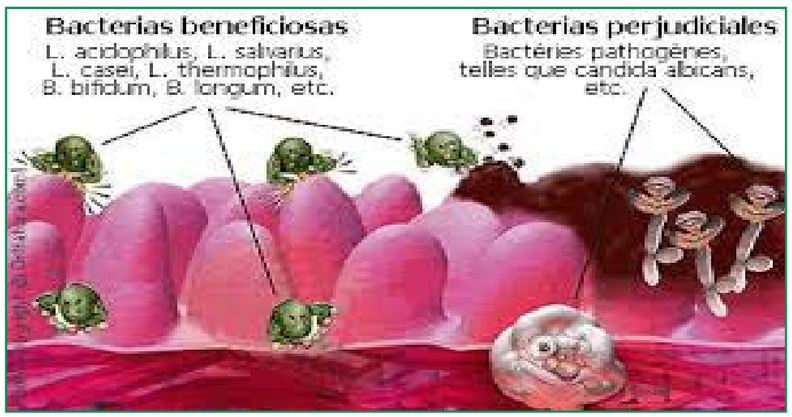
"Don´t drink your milk" Frank O. Oski. Ed Teach. N.Y. 1982. // "Milk, the deadly poison" Robert Cohen. Ed Argus Publishing. N. Y. 1998. // "El equilibrio a través de la alimentación" Olga Cuevas. 9ª Edición, enero de 2010.// "El Mito de las Carencias" Néstor Palmetti. 2ª Edición, diciembre de 2011. // "Nutrición vitalizante" Néstor Palmetti. 7ª edición, diciembre de 2012. // "Leche que no has de beber" David Román. 1ª edición en 2010. // "Tu vida en tus Manos" Jane Plant. RBA libros, S.A. 2001

Microbios intestinales. Salud y enfermedad

El tracto gastrointestinal alberga un gran y diverso ecosistema de comunidades microbianas que puede considerarse como un NUEVO ÓRGANO. En nuestro intestino existen más de 400 especies de bacterias que forman la flora intestinal, unas beneficiosas y otras patógenas, y nuestra salud depende de que exista un equilibrio entre ellas (Francisco Guarner, experto mundial en microbiota intestinal).

El estreñimiento es el primer indicador de que no cuidamos nuestro intestino. Las putrefacciones desarrolladas en el intestino por una evacuación insuficiente destruyen la flora intestinal. Sin embargo, la publicidad de las multinacionales del medicamento, en lugar de apuntar a las causas del estreñimiento para cambiar de hábitos, nos propone soluciones mágicas para "resolverlo" en 15 minutos y a la hora que nos venga bien. Con estas "soluciones", atacamos más a nuestra flora intestinal. Si persistimos con malos hábitos alimentarios y uso frecuente de medicamentos, la flora bacteriana reduce su biodiversidad a extremos enfermantes, aparecen otros problemas mayores en órganos de desintoxicación –hígado, riñones, vesícula, piel, pulmones, sistema linfático- debilitados por un intestino que no trabaja bien y se trastorna el funcionamiento del estómago.

Las bases de una flora intestinal saludable son las mismas que combaten el estreñimiento: 1.- Alimentación abundante en frutas y verduras -mejor ECOLÓGICAS sin químicos ni transgénicos; **2.-** Reducir dulces, cereales refinados, grasas animales, carne y alimentos procesados; **3.-** Beber agua para hidratar nuestro organismo y ayudar a eliminar las heces; **4.-** Hacer ejercicio físico para ayudar a la motilidad del intestino; **5.-** Regularidad en horarios de comida y evacuación; **6.-** Fortalecer la flora con prebióticos (fibra que estimula la actividad y el crecimiento de bacterias beneficiosas) y probióticos (bacterias beneficiosas). Los encontramos en vegetales y leches fementadas, pero también en germinados y brotes vegetales que proporcionan mucha riqueza biológica, se cultivan fácilmente en casa y son un remedio autogestionado y barato.



Si cuidas tu flora intestinal, ella cuidará de ti. En lugar de alimentar a las multinacionales alimentarias y farmacéuticas que nos engañan sacándonos el dinero y perjudicando nuestra salud, cultivemos nuestro jardín interior y protejamos nuestra biodiversidad interna como un ecosistema dependiente de nuestros hábitos saludables.

Pilar Galindo

Formación alimentaria

Vitalidad de las frutas y verduras ecológicas

Hay personas que siguen pensando que las diferencias entre los productos de la agricultura ecológica y la convencional/industrial son mínimos e incluso que éstos últimos son más duraderos en su tiempo de conservación, por el simple hecho de llevar productos químicos de síntesis, ya sea en su producción (fertilizantes, plaguicidas, hormonas...) o bien en su composición (aditivos alimentarios); si éstos han tenido una transformación.

Recordemos que en la agricultura convencional/industrial los fertilizantes desequilibrados y la forma en que éstos se suministran al suelo, como las sales solubles y no bajo forma orgánica, modifican profundamente la bioquímica de la planta y alteran la composición de los alimentos. Los fertilizantes nitrogenados, por su parte, reducen del contenido de materia seca por aumento de la cantidad de agua en el protoplasma celular. El contenido de agua en los alimentos frescos convencionales, por el empleo de las sales fertilizantes nitrogenadas, puede variar entre el 5 y 30% más que en los alimentos ecológicos. Así un aumento del 15% implica que cada 7 kg de fruta u hortalizas producidas con agricultura convencional contienen 1 kg de agua más que los producidos ecológicamente. El abuso de los fertilizantes nitrogenados de síntesis en agricultura convencional puede provocar la presencia de residuos (nitratos y nitritos) en vegetales y, si se acumulan en grandes cantidades, pueden tener efectos cancerígenos. Otras consecuencias de la utilización de abonos nitrogenados son el aumento del contenido en proteínas en la planta, pero de menor valor biológico, disminución de la cantidad de oligoelementos y disminución de la resistencia frente a plagas y enfermedades de los cultivos. Además, el empleo de fertilizantes de síntesis repercute sobre la calidad del producto durante su conservación y puede influir de forma importante en la producción de pérdidas durante el tiempo de almacenaje, debido a que un exceso de nitrógeno produce tejidos blandos con escaso niveles de materia seca (Raigón et al., 2003). También los fertilizantes potásicos de síntesis afectan a la composición de las plantas, al reducir el contenido de magnesio, por existir un antagonismo con el potasio y pueden provocar la disminución de calcio y otros oligoelementos. El abuso de fertilizantes fosfatados reduce el contenido en carotenos (provitamina A).

Por lo tanto los alimentos de producción convencional, intensiva o industrializada, no sólo están dejando de cumplir su finalidad de nutrir y por tanto, de generar salud, sino que además, desde cada vez más sectores científicos, se ha empezado a denunciar los alimentos como causantes de las modernas enfermedades degenerativas (obesidad, enfermedades degenerativas, cáncer, etc.) (Cooper et al., 2007).

En este sentido, las técnicas de producción ecológicas son favorables para producir alimentos de alta concentración nutricional y organoléptica, puesto de manifiesto en diferentes estudios comparativos (Raigón, 2007):

- Las verduras ecológicas han presentado mayor concentración mineral (25% más de potasio en lechugas, 14% más de calcio en tallos de hinojo, los contenidos de hierro en la judía-grano procedente de cultivo convencional son aproximadamente 6 mg por cada 100 g, mientras que los de producción ecológica son de 7.12 mg; estos datos ponen de manifiesto que los granos de judía ecológica aportan un 15.7% más de este oligoelemento).

- Las sustancias antioxidantes están en concentraciones superiores en frutas ecológicas, por ejemplo en fresas (26%), zarzamora (40%), manzana (15%) y pimiento (17%).

- Los frutos cítricos ecológicos son más aromáticos, presentando un 24% más de aceites esenciales y en el caso de la naranja presenta un 20% más de vitamina C que el procedente de frutos convencionales.

- Las frutas y verduras ecológicas contienen menor nivel de agua, repercutiendo en mayor materia seca, mayor concentración de los sabores, mejor ajuste en la relación del precio y mayor capacidad de conservación. La col ecológica puede resistir hasta 24 días síntomas de pudrición, frente a los 6 días de la col convencional. Los frutos cítricos ecológicos presentan seis semanas más de conservación en postcosecha que los convencionales.

Por lo tanto, podemos estar seguros de que hay una gran diferencia entre los productos de agricultura ecológica y los provenientes de la convencional/industrial. Personalmente. como consumidor de productos ecológicos (en especial frutas y verduras), he podido comprobar un aumento significativo de salud y vitalidad en los últimos años. Es más, cuando me voy de vacaciones en verano me quedo bastante tranquilo dejando fruta y verdura ecológica en mi nevera. Este año por ejemplo, dejé en ella durante 2 semanas tomates, pimiento rojo, pimiento italiano, berenjena, un trozo de repollo, zanahorias, manzanas y naranjas. Pues bien cuando volví a casa, abrí la nevera y me dispuse a comprobar el estado de estas frutas y verduras, me encontré con que ninguna de ellas estaban en mal estado, tan solo los pimientos, berenjenas y tomates estaban un poco arrugados y afeados estéticamente, pero con ningún síntoma de podredumbre, algo que no hubiera pasado si llego a dejar estos mismos alimentos provenientes de la agricultura convencional, los cuales en la mayoría de los casos no aguantan más de una semana en buenas condiciones. Por último recordar que en antiguos números de esta revista y en artículos disponibles en la web se puede encontrar información útil para saber cómo conservar mejor la fruta y verdura:

http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/nutricion/994-trucos-para-conservar-mejor-los-alimentos

Roberto Mora. GAK de Alcalá de Hénares

Para más información: Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. SEAE/Junta de Andalucía. ISBN 978-84-8474-217-3. 192 pp.

sigue

Formación alimentaria

Blanco y en botella, ¡pero sin pasteurizar! (I)

Ha pasado de ser considerada un alimento extraordinario, con múltiples posibilidades tanto para niños como para adultos, a ser rechazada como fuente de alergias y problemas de intolerancia, vetada por diferentes escuelas nutricionistas.

Pero, ¿estamos hablando de lo mismo? Desde el cuidado del ganado, su alimentación especialmente, pasando por la diferente forma de conservarla y comercializarla, ¿qué cambios no ha sufrido la leche?

Los seres humanos somos mamíferos, las crías de nuestra especie se alimentan de una secreción materna llamada leche. Este primer alimento, destilado por el cuerpo de nuestra madre, nos permite desarrollarnos durante un periodo en el que el sistema digestivo es aún demasiado inmaduro como para ingerir cualquier otro sustento. Hace unos 10.000 años nuestros ancestros domesticaron a vacas, ovejas, cabras y otros herbívoros más exóticos como yaks, búfalas o camellas, y las convirtieron en madres adoptivas para todas las generaciones venideras. Así pues, todos somos de algún modo hijos adoptivos de mamá vaca, capaz de transformar cantidades ingentes de materia vegetal con un alto contenido en celulosa (imposible de digerir con nuestro aparato digestivo de carroñero oportunista omnívoro) en leche cremosa, llena de nutrientes esenciales, enzimas, potenciadores del sistema inmunitario y bacterias lácticas beneficiosas.

En definitiva, la leche, ya sea materna o de procedencia animal, es el único de nuestros alimentos que fue diseñado por la Madre Naturaleza con el propósito exclusivo de ser alimento. ¿Cómo hemos pasado de una visión idílica de la leche como esencia nutritiva de nuestra especie, a la imagen actual de sustancia altamente alergénica, cargada de grasa perjudicial?

Distintas ideologías nutricionales, desde el veganismo hasta la corriente paleo, nos advierten de los peligros del consumo de la leche de otra especie pasada la infancia. Sin embargo, la simple observación de los animales nos muestra que si una madre que vive con crías de varias edades se descuida, las crías mayores mamarán y, si durante el ordeño dejas un cubo con leche al alcance de los animales adultos, estos beberán sin dudarlo. Nos hablan de intolerancia a la lactosa (el azúcar de la leche) y a la caseína (la proteína de la leche). Desde la industria nos la pasteurizan, homogeneizan, estandarizan, desnatan y le añaden calcio y Omega 3... Pero, ¿no era este el alimento perfecto de la Naturaleza? ¿Por qué tenemos que modificarlo? ¿Qué ha ocurrido para que semejante cambio haya tenido lugar?

Tratamientos industriales aplicados a la leche

1 Tratamientos térmicos

Leche pasteurizada (denominada también leche fresca): calentamiento a una temperatura comprendida entre 72 °C y 78 °C durante no menos de 15 segundos.

Leche esterilizada: la leche es calentada, tras haber sido envasada, a una temperatura comprendida entre 110 °C y 120 °C durante unos 20 minutos.[1]

Leche UHT o uperizada (del inglés Ultra High Temperature o Ultra Alta Temperatura): calentamiento a una temperatura comprendida entre 135 °C y 150 °C durante un periodo de 2 a 8 segundos. En el año 1998 el 86% de la leche consumida en España era leche UHT.

2 Otros tratamientos

Homogeneización o ultrafiltración: proceso destinado a evitar que los glóbulos de grasa de la leche suban a la superficie formando una capa de nata. Consiste en forzar el paso de leche a alta temperatura por orificios minúsculos, donde la turbulencia divide los glóbulos de grasa en glóbulos más pequeños. Lo que podría parecer un proceso inocuo ha despertado dudas entre algunos expertos, que atribuyen al consumo de leche homogeneizada un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

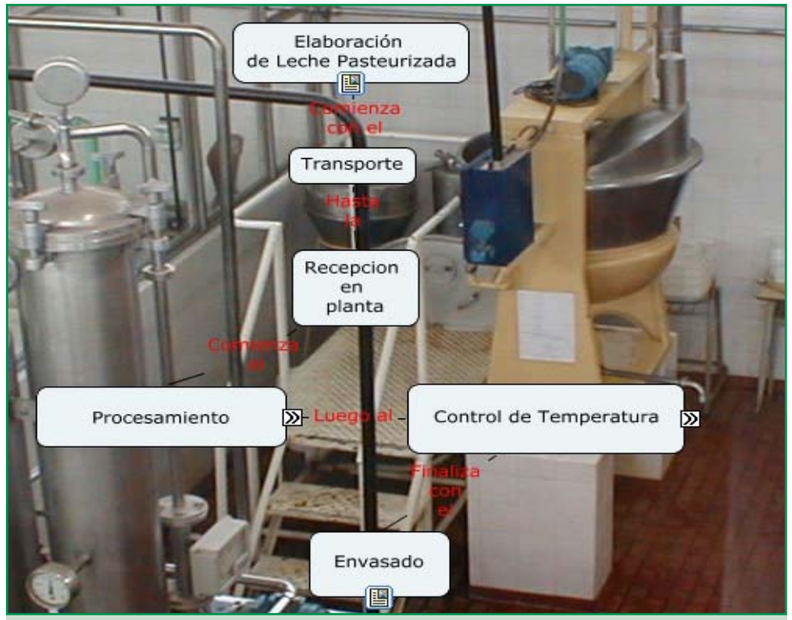
Estandarización: consiste en retirar la nata de la leche y después volverla a añadir en la cantidad necesaria para conseguir un contenido de grasa predeterminado. Con la nata "extra" la industria puede fabricar otros productos como mantequilla o helados.

Alteraciones nutricionales: adición de vitaminas, calcio, ácidos grasos vegetales Omega-3, leche en polvo, enzimas, y otros aditivos.

El origen de la pasteurización

En tiempos de nuestros abuelos, las condiciones de higiene y capacidad de refrigeración y transporte estaban muy limitadas. Por eso la práctica del hervido de la leche antes del consumo estaba muy extendida en nuestro país, al menos desde los descubrimientos de Louis Pasteur y Robert Koch durante la segunda mitad del siglo XIX y quizás incluso desde antes. El miedo al contagio de enfermedades como la tuberculosis o la brucelosis (fiebres maltas) estaba muy arraigado en una sociedad que, debido a la desnutrición y al hacinamiento en poblaciones con escaso saneamiento, era muy vulnerable a males de origen infeccioso.

El origen de la pasteurización se encuentra en los hallazgos del científico francés que le da nombre, Louis Pasteur. Aunque inicialmente Pasteur desarrolló un tratamiento térmico para la conservación del vino, la utilización de este método en la leche ha sido una de sus aplicaciones más extendidas. Es importante entender que en el siglo XIX y con el gran éxodo del campo a la ciudad que tuvo lugar en gran parte de Europa y Estados Unidos, el manejo de las vacas lecheras sufrió un cambio muy profundo. Se establecieron lecherías en los centros de las ciudades, donde los animales vivían en condiciones deplorables y con una alimentación muy inadecuada basada, en ocasiones, en desechos de la producción de bebidas alcohólicas. La leche permanecía mucho tiempo a temperatura ambiente y era ordeñada con escasa higiene y, a menudo, por trabajadores afectados por enfermedades infecciosas. Es fácil de entender que, en este escenario, la pasteurización sistemática de la leche se impusiera como una solución rápida a la enorme mortalidad infantil causada por el consumo de leche contaminada. La alternativa, consistente en proporcionar el entorno adecuado a los animales, así como las condiciones higiénicas necesarias, no era algo factible para la población urbana en aquellos tiempos. Como dice Mark McAfee, el presidente de la lechería de leche cruda más grande de Estados Unidos (Organic Pastures), "la pasteurización de la leche es una solución del siglo XX a un problema del siglo XIX".



Mónica Fernández, doctora en física. Experta en nutrición, salud y agricultura alternativa.
Autora Blog Disidente www.blogdisidente.com

Artículo publicado en Fertilidad de la Tierra. nº 58. Pág. 16-20

1- El hervido casero de la leche podría considerarse un paso intermedio entre leche pasteurizada y leche esterilizada.

sigue >>>

CONTINUARÁ

Formación alimentaria

Lactancia Materna: el mejor alimento ...

La lactancia materna es el regalo más precioso que una madre puede dar a su hija/o.

En la enfermedad o la desnutrición, este regalo puede salvar la vida;

En la pobreza puede ser el único regalo.

Ruth A. Lawrence 1991

La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades, proporcionando los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, acomodándose a su función digestiva, por eso es recomendable alargar dicha lactancia todo el tiempo que se pueda.

La lactancia materna se establece por la puesta en marcha de un sistema regulado por hormonas (la expulsión de la placenta, la oxitocina y la prolactina).

Para favorecer la vinculación y el inicio de la lactancia es primordial que, en el paritorio, se coloque al bebé sobre el pecho de su madre inmediatamente al nacimiento; contacto piel con piel y esperar a que el bebé manifieste interés por el pecho, sin forzarlo. Esto facilita las contracciones del útero disminuyendo la intensidad de la hemorragia tras el parto y contribuye a establecer en el bebé un buen reflejo de succión. La succión del bebé, al estimular el pezón y vaciar el pecho, provocará que el pecho produzca más leche: cuanto más se ponga el bebé al pecho, más leche se producirá. La lactancia materna debe ser a demanda, cuando el bebe quiera y el tiempo que quiera. Hay que pensar que en el pecho, el bebe no solo busca su comida, sino que también se desarrolla un estrecho vínculo afectivo, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad. El bebé reclama el pecho porque quiere el calor de su madre, la persona más conocida para él.

Hay que tener en cuenta que la leche materna es un producto cambiante y se producen distintos tipos de leche:

- Los primeros días se genera poca cantidad. Es lo que se conoce como calostro; contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas (defensas) que pasan a la sangre a través del intestino del recién nacido/a.

El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido/a, puesto que su estómago es muy pequeño. Sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en tomas frecuentes (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).

El calostro es segregado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los días inmediatamente posteriores al parto y le proporciona al bebé todo lo que necesita en sus primeros días de vida fuera del útero materno.

La leche madura varía su composición a lo largo de la toma, la del principio es más "aguada" (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentando a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma, lo que provoca la saciedad del bebé. Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma.

sigue

VENTAJAS Y BENEFICIOS

Para el bebé

- Favorece la liberación de la hormona de crecimiento y un óptimo desarrollo cerebral, fisiológico e inmunológico.

- Protege frente a gran número de enfermedades: diarrea e infecciones respiratorias (catarros, bronquiolitis, bronquitis, neumonía, otitis, etc.).

- Disminuye o retrasa la aparición de problemas de tipo inmunológico: alergias (dermatitis atópica, asma), leucemia, enfermedades crónicas intestinales.

- Previene enfermedades en la edad adulta: diabetes, hipercolesterolemia, coronariopatías, cáncer.

- Se relaciona con la inteligencia cognitiva y emocional. Dar de mamar transmite al bebé seguridad afectiva y esto repercute en su autoestima y en su empatía hacia las necesidades de las demás personas en el futuro.

- Disminuye el riesgo de muerte súbita, de sobrepeso y obesidad, de enfermedad celíaca y de los efectos nocivos de los contaminantes ambientales.

- La leche materna está siempre preparada a la temperatura adecuada y presentando las mejores condiciones higiénicas.

Estos beneficios son aún más importantes en el caso de bebés que nazcan prematuros o afectados de algún problema (S. de Down, fenilcetonuria, malformaciones, etc.)

Para la madre

- Ayuda a la recuperación tras el parto. El estímulo hormonal hace que el útero se contraiga más rápidamente (entuertos), disminuye la pérdida de sangre en los días posteriores al parto y mejora la posible anemia. Favorece la recuperación del peso.

- Reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y normaliza antes el metabolismo de las madres que han tenido diabetes gestacional.

- Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- Disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario y fracturas de cadera y espinales por osteoporosis en la postmenopausia

Entre sus ventajas hay que incluir el considerable ahorro económico en el presupuesto familiar, no sólo por el precio de la leche artificial, sino también del menor consumo en consultas médicas, ingresos hospitalarios y medicamentos que se ha demostrado en los bebés alimentados con leche materna.

Bibliografía y web recomendada:

"Un regalo para toda la vida" *Carlos González. Ed. Temas de Hoy, 2006.*

La liga de la leche. *www.laligadelaleche.es*

Elena Vaquero

Formación alimentaria

Si las coles hablaran...

Si la naturaleza le hubiera dado a las coles la propiedad de hablar, la especie que sí tiene la capacidad inteligente del habla y la escucha se quedaría boquiabierta de todo cuanto para su bien tiene que decirle esta humilde hortaliza.

Imaginemos por un momento que las coles hablaran. Seguramente lo primero que nos dirían es por qué perversa razón las hemos considerado un alimento pobre por ser comida mayoritariamente "para l@s pobres", cuando su razón de ser es precisamente librar a la especie humana de muchas de las enfermedades que pudieran hacer peligrar su existencia. Por ejemplo, el cáncer de colon, la diabetes o el escorbuto.

Si las coles hablaran nos dirían...

Entérate bien de quiénes somos

Poniéndonos en el lugar que ocupáis en este planeta, al que nosotras también pertenecemos, comprendemos bien vuestras necesidades de orden clasificatorio de lo que tiene vida. ¿De qué otra manera podéis justificar vuestra existencia?

Según l@s europe@s, somos coles occidentales las coles rizadas, las coliflores, los repollos, las coles de Bruselas, los brécoles, el brócoli, la col romanescu y los extremos de todo tipo de nabos. Nosotras y los nabos somos parientes cercanos. Desde vuestro oriente, estamos las mostazas orientales, el brécol chino, el pak choi, los repollos chinos y la Komatsuna mizuna, conocida en occidente por mostaza espinaca.

Decís que existimos bajo dos tipos de variedades: las tempranas y las tardías. Cuando nos cultiváis, producimos cogollos pequeños cuyo destino es el del consumo inmediato, no resistimos vivas mucho tiempo. Sin embargo tenemos la capacidad de ir madurando durante 80 días, más o menos, produciendo cogollos bien grandes que resisten vivos durante bastante tiempo, los cuales destináis al almacenamiento y provisión de verdura fresca durante el invierno.

Sabemos que vosotr@s, l@s europe@s, os seguís considerando el ombligo del mundo. A pesar de ello, tenemos que reconocer que los griegos y romanos descubrieron por ensayo y error nuestras propiedades nutricionales y fuimos utilizadas para curar variadas enfermedades, que vuestra ciencia moderna de hoy corrobora como cierto.

Como hemos dado muchas vueltas al mundo, deciros que cuando los europeos colonizaron el continente americano, el pueblo azteca descubrió la ventaja nutricional de las especies traídas por los colonizadores frente a nuestras parientes americanas, nos cultivaron con primor y extendieron su consumo entre toda la población autóctona. ¡Qué pena tenemos de que el pueblo mexicano sea el mayor afectado en estos momentos por la obesidad y haya olvidado comernos más a menudo!

También recordamos con agrado al navegante, explorador y cartógrafo británico James Cook porque cargaba de coles las bodegas de sus barcos para que los tripulantes comieran obligatoriamente coles tardías crudas y cocidas para que no enfermaran de escorbuto. Respecto a los fines colonialistas de su empresa, vosotr@s diréis. Nosotras contribuimos a salvar de la muerte a muchísimos marineros.

Poseemos, para vosotr@s, unas propiedades medicinales únicas.

Somos una hortaliza muy poderosa. No es nuestra intención aquí competir con los beneficios que tienen el resto de verduras y hortalizas cultivadas. Os informamos de cuáles son nuestras propiedades medicinales y vosotr@s mism@s, con conocimiento de causa, decidís si somos dignas de pertenecer a vuestra dieta.

Nuestras propiedades medicinales

Somos diuréticas, es decir, ayudamos a eliminar líquidos. Eficaces para el tratamiento de la diabetes, la obesidad, la eliminación del ácido úrico y para enfermedades relacionadas con vuestro sistema circulatorio, así como para tratar y prevenir la artritis y el reúma.

Si nos tomas en una cocción de 30 minutos acompañada de cebolla, apio y limón, además de sanar problemas articulatorios, es un excelente anti-diarreico.

Reparamos tejidos y músculos blandos. Servimos para curar la úlcera de estómago, la diverculitis y la diverculosis por nuestras propiedades anti-inflamatorias y anti-ácidas y elevado contenido en vitamina C.

Poseemos ácido caféico y clorogénico que ayudan a reducir la producción de hormonas del tiroides si padecéis de hipertiroidismo.

Servimos para aliviar las afecciones bronquiales y la voz ronca, junto a la cebolla.

Os aportamos compuestos azufrados (glucosinolatos) que son los responsables de nuestro característico olor y picante sabor que sirven para prevenir el cáncer de colon, pulmón y estómago.

¿Cómo comernos?

Crudas en ensalada acompañadas de otros vegetales. Sustituimos perfectamente a las lechugas cuando ha pasado su temporada.

Cocidas con zanahorias y/o patatas, rehogadas con un buen refrito de cebollas, ajos y pimentón estamos deliciosas. Hay quien añade un chorrito de vinagre para atenuar nuestro sabor característico, y quien añade comino para reducir la fratulencia.

Otra forma de comernos es fermentándonos. Aquí sabrás cómo hacerlo:

http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/recetas/verduras-y-hortalizas/1305-la-receta-de-la-col-fermentada

De producción ecológica, estamos a tu disposición en La Garbancita

En estos momentos puedes conseguir brócoli, col lisa y rizada, col lombarda y colirrábano (bulbo y hojas) criados con cariño y cuidado en Segovia por Ecoeduco.

Beatriz Martínez

sigue

Formación alimentaria

Emociones, estados de ánimo y alimentación: una relación compleja

A pesar de la ingente cantidad de información que recibimos desde múltiples organismos (entre ellos la OMS) sobre las ventajas de una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, pobre en azúcares, sal y grasas o con menos proteína de origen animal, la forma en que comemos, los alimentos que elegimos para alimentarnos o los que rechazamos, no dependen sólo de sus propiedades nutricionales o del beneficio o perjuicio que causan en nuestra salud. Si fuera así, si nuestra ingesta respondiera exclusivamente a un balance racional, sólo consumiríamos aquellos alimentos que nos nutren y rechazaríamos los que nos pueden enfermar.

Nuestro comportamiento a la hora de escoger los alimentos que ingerimos está sujeto a otro tipo de influencias, en las que las emociones y los estados de ánimo juegan un papel importante. Desde hace décadas, la investigación en este campo viene ofreciendo algunas evidencias que conviene conocer.

Por una parte, estudios como el de Garg, Wansink e Inman (2007) han mostrado que las personas preferimos unos alimentos u otros, dependiendo de nuestro estado de ánimo individual. Cuando estamos tristes, por ejemplo, es frecuente que los alimentos que se ingieran sean los llamados "alimentos indulgentes" o hedónicos (chocolatinas, dulces, golosinas...), ricos en azúcares, grasas o carbohidratos. Su ingesta supone a corto plazo un incremento de la satisfacción y una sensación inmediata de saciedad o relajación que sirve de compensación a los estados de ánimo negativos (Gardner, Wansink, Kim y Park, 2014). Ciertamente, a corto plazo la ingesta de este tipo de alimentos facilita la producción de insulina y endorfinas[1] (Benton y Owens, 1993). El problema es que el consumo frecuente de este tipo de "alimentos indulgentes" está asociado a largo plazo a la aparición de un gran número de enfermedades vinculadas con el síndrome metabólico (diabetes, hipertensión, problemas lipídicos, enfermedades cardiovasculares, problemas de hígado). Por su parte, cuando nuestro estado de ánimo individual es positivo, tendemos a comer menos este tipo de alimentos indulgentes y más alimentos saludables. Algunos investigadores (Fedorikhin y Patrick, 2010; Gardner, Wansink, Kim y Park, 2014; Labroo y Patrick, 2009) han interpretado esta diferencia en las preferencias individuales por determinados alimentos sugiriendo que cuando las personas estamos bajo estados de ánimo negativos tomamos las decisiones sobre nuestra alimentación pensando simplemente en el corto plazo, aquello que me apetece o que me dará un placer o satisfacción inmediato; mientras que cuando nuestro estado de ánimo es positivo, elegimos más alimentos saludables porque tenemos en cuenta sus beneficios a largo plazo para nuestra salud y bienestar.

En un contexto de crisis económica, con algunas familias pasándolo muy mal, con claro predominio de las emociones negativas, observamos que la alimentación empeora, no sólo porque los alimentos más perjudiciales parezcan más baratos o sean más accesibles, sino también porque el ánimo deprimido facilita las decisiones cortoplacistas.

Pero debemos tener cuidado de no atribuir sólo a las emociones negativas individuales los efectos de nuestras decisiones. Cuando nos encontramos en un contexto social (comidas familiares o con amigos) las emociones positivas (alegría, euforia) se asocian muchas veces con una ingesta más abundante de alimentos. En estas ocasiones, a los estados de ánimo positivos se les suma un alto nivel de activación (producto de la situación-interacción social) y será frecuente que aumente el consumo de alimentos indulgentes (Cools, Schotte y McNally, 1992), ya que bajo estas circunstancias, los alimentos serán considerados sobre todo como un elemento de celebración y una forma de recompensa (Rozin y Tuorila, 1993) y su valor nutricional quedará relegado a un segundo plano. En situaciones donde tenemos altos niveles de activación positiva, la razón lo tiene más difícil y nuestras decisiones siguen "atajos" que tratan de ahorrarnos esfuerzos y mantener el nivel positivo de nuestro ánimo.

Estas decisiones fundamentadas en ver el futuro a corto o largo plazo están a su vez determinadas no sólo por los estados de ánimo personales sino también por las circunstancias que nos rodean cuando vamos a comprar. Así por ejemplo, todos sabemos por propia experiencia que ir a comprar con "hambre" suele tener como resultado que gastamos más dinero y compramos más alimentos ricos en azúcares y grasas (satisfacción a corto plazo), en psicología sabemos que esas sensaciones de "hambre" conducen a un estilo de pensamiento focalizado en nosotros mismos a corto plazo. También la investigación ha mostrado como estímulos ambientales tan sutiles como los olores agradables (Barker, Grayhem, Koon, Perkins, Whalen y Raudenbush, 2003) generan en nosotros la focalización en el aquí-ahora, lo que de nuevo nos lleva a decisiones centradas en las propiedades organolépticas de los alimentos (sabor, olor, textura) y en sus características inmediatas (precio, atractivo del envase). ¿Quién se resiste a pasar por la pastelería cuando el olor a bollos o pan recién hecho se filtra en el ambiente? Ahora sabemos que eso promueve decisiones a corto plazo, saberlo nos permitirá controlarnos e implementar sencillas estrategias para combatirlo.

Estos resultados nos sugieren varias conclusiones de clara aplicación en nuestra vida cotidiana:

Aprender a conocer y gestionar nuestras emociones nos ayudará también a mejorar las decisiones sobre los alimentos que incluimos en nuestra dieta. Tener más presentes las consecuencias a largo plazo de lo que hoy comemos, puede ayudarnos a incluir alimentos más saludables en nuestra dieta.

No debemos comprar sin haber "pensado" relajadamente qué necesitamos realmente para nutrirnos, hacer una lista pensando en la salud y darnos automensajes de que eso es lo importante, pensando además en alternativas agradables de comer para todos, que las hay, como nos muestra semana a semana La Garbancita Ecológica. No debemos comprar con prisas, con hambre y sin pensar.

Algunos alimentos muy saludables pueden resultar magníficos sustitutos de los alimentos indulgentes cuando nuestro estado de ánimo sea más negativo: muchas frutas (si son ecológicas mejor), por ejemplo, contienen elevados niveles de azúcar que ponen en marcha el funcionamiento de las endorfinas, pero no conllevan los efectos negativos asociados a los azúcares refinados.

Prestar especial atención al diseño de los menús de las celebraciones sociales; ya que sabemos que en ese tipo de circunstancias se suele comer más y de forma más indulgente, organicemos un menú apetitoso y saludable. La forma de presentación, combinación y elaboración de alimentos saludables como frutas y verduras los hace más atractivos, sin perder su valor nutricional.

Comamos con el cor-razón, ¿te apuntas?

Amparo Caballero, Pilar Carrera y Lola Muñoz del Grupo de consumo UAM

Cools et al. (1992). Emotional arousal and overeating in restrained eaters. Journal of Abnormal Psychology, 101, 348-351.
Gardner et al. (2014). Better moods for better eating?: How mood influences food choice. Journal of Consumer Psychology, 24 (3), 320-335.
Garg et al. (2007). The influence of incidental affect on consumers' food intake. Journal of Marketing, 71, 194-206.
Resto de referencias en: http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/formacion-alimentaria/2085-emociones-estados-de-animo-y-alimentacion-una-relacion-compleja-ii

1- Hormona segregada por nuestro propio organismo que tiene efectos analgésicos y de sensación de bienestar similares a los de los opiáceos.

sigue

Formación alimentaria

Comer y alimentarse no son la misma cosa

En el actual modelo alimentario industrializado y globalizado, comer no es sinónimo de alimentarse. Alimentarse es comer bien. La alimentación es la base de nuestra salud, pero también puede convertirse en un peligro. "Somos lo que comemos" porque lo que comemos nos ayuda a estar saludables o enfermos, a pensar bien o con dificultad, a sentirnos fuertes o débiles. Lo que acostumbramos a comer marca nuestra vida, la vida de los demás y la salud o la enfermedad de los ecosistemas.

ALIMENTOS SANOS SON AQUELLOS QUE NOS APORTAN NUTRIENTES DE BUENA CALIDAD

- **Hidratos de Carbono:** 60-65% del alimento diario. Patatas, arroz, pasta y pan de harinas integrales. Nos aportan energía para la actividad diaria.

- **Grasas:** 30% del alimento diario. Mejor insaturadas y poliinsaturadas que saturadas o trans. Aceite de oliva, frutos secos (sin sal) son las de mejor calidad. Ayudan al metabolismo y a asimilar vitaminas.

- **Proteínas:** 15% del alimento diario. Al menos la mitad de origen vegetal. Legumbres, frutos secos, carnes, pescados y huevos. Nos ayudan a construir órganos y células.

- **Vitaminas:** Necesarias para el correcto funcionamiento del organismo y para protegernos de enfermedades.

- **Minerales:** esenciales porque constituyen la estructura de huesos, dientes, sangre. La mayor riqueza en vitaminas y minerales procede de frutas y verduras.

- **Fitonutrientes:** En frutas y verduras de temporada cultivadas al aire libre. Son antioxidantes que evitan la mutación tumoral, desintoxican de contaminación ambiental, fortalecen el sistema inmune y protegen de enfermedades degenerativas (cataratas, artritis, hipertensión, diabetes, arteriosclerosis y cardiopatías).

- **Agua:** Indispensable en la hidratación de las células para que puedan funcionar normalmente y eliminar los desechos que producen. Ningún otro líquido la sustituye en esta función.

- **Alimentos con fibra:** Cereales y pan integral con levadura madre, legumbres, frutas y hortalizas. Ayudan al movimiento peristáltico del intestino para evacuar regularmente y eliminar colesterol y sustancias tóxicas.

Cuidar nuestra salud es volver a una dieta mediterránea rica en frutas y verduras de temporada, pan y cereales integrales, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y cantidades discretas de lácteos, pescado y carne.

Esta dieta ha sido desplazada por: **a)** alimentación y bebidas procesadas, cargadas de azúcar, harinas refinadas, sal, grasas trans, conservantes, colorantes y saborizantes. Son sólo calorías vacías (sin nutrientes) y mucha química. **b)** alimentación deficitaria en frutas, verduras, cereales y pan integrales, legumbres y frutos secos y cargada de productos cárnicos de baja calidad (procedente de animales hacinados alimentados con piensos transgénicos, antibióticos y hormonas).

Alimentación de calidad y alimentación agroecológica son una y la misma cosa. La alimentación agroecológica: a) No emplea químicos que matan la vida del suelo, otras plantas y animales y lo contaminan todo. b) Respeta la fertilidad de la tierra y los organismos del suelo proporcionando más vitaminas y minerales en los alimentos. c) Potencia la biodiversidad de especies que garantiza el equilibrio ecológico y las cosechas. d) Son alimentos recién recolectados, plenos de vitalidad. e) De cercanía, en lugar de viajar miles de kilómetros. f) Cierra el ciclo de la energía. El estiércol y los restos de cosecha se compostan para devolver la fertilidad a la tierra. La ganadería y la agricultura se complementan. g) Trabajo digno, produciendo salud y no enfermedad. Precios justos para los agricultores y asequibles para los consumidores en circuitos cortos de comercialización.

La calidad de los alimentos tiene que ver con la forma en la que se han producido. No es lo mismo producir alimentos para alimentar personas del entorno (agricultura campesina agroecológica) que alimentos para producir beneficios en el mercado mundial (multinacionales agroalimentarias).

Esta alimentación industrializada y globalizada es responsable del aumento de sobrepeso, diabetes, cardiopatías, cáncer, enfermedades autoinmunes y fragilidad ósea que, cada vez, afectan en edades más tempranas. (Ver video "La cadena alimentaria" [6:15m] *http://muhimu.es/salud/baraka-samsara/).*

Educación Alimentaria en la Escuela. El medio escolar es un lugar privilegiado para abordar esta transformación desde la responsabilidad compartida entre educador@s, cociner@s, cuidador@s, familias, nutricionistas, consumidor@s organizad@s y agricultor@s ecológic@s comprometid@s con esta tarea. Las sinergias derivadas de esta cooperación

sigue ➤➤

aumentan si avanzamos sobre tres grandes ejes: **a)** educación alimentaria, **b)** introducción paulatina de alimentos ecológicos en el comedor, y **c)** formación de grupos de consumo responsable agroecológico en el Centro.

Avanzamos en la sustitución de una alimentación basada en alimentos congelados, refinados, precocinados, desnaturalizados y desvitalizados por alimentos frescos, de temporada, libres de tóxicos, plenos de nutrientes de calidad, vitaminas, minerales y fibra, necesarios para el pleno desarrollo físico, intelectual, social y ecológico de nuestr@s niñ@s. Una alimentación respetuosa con el trabajo campesino, la biodiversidad y el medio ambiente, a un precio justo para l@s agricultor@s ecológic@s y asequible para l@s consumidor@s.

Asumimos la tarea de elaborar y difundir cultura alimentaria para que nuestr@s niñ@s aprendan, a través de experiencias participativas, a disfrutar de los alimentos beneficiosos y a limitar el consumo de alimentos enfermantes; ayudarles a conocer las consecuencias de nuestros hábitos alimentarios en términos de salud, cuidado de la naturaleza y dignificación de la vida en el campo, así como a disfrutar con la educación física, el conocimiento del propio cuerpo, los hábitos saludables y las emociones positivas que se derivan de la participación, la investigación y el diálogo intergeneracional con sus familias y sus maestr@s.

Necesitamos conocer, validar y difundir la información científica sobre las catástrofes alimentaria, ecológica y demográfica que se derivan del actual modelo alimentario globalizado. La defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria de los pueblos exige la colaboración de profesionales de la salud, familias, científic@s, educador@s, campesin@s y – especialmente- consumidor@s responsables. A través de esta cooperación, las mayorías sociales podrán conocer los daños del desorden alimentario actual y crear las condiciones para acabar con ellos, mediante un consumo responsable agroecológico, autogestionado, popular, ecofeminista y de responsabilidad compartida entre agricultor@s, consumidor@s y ciudadan@s.

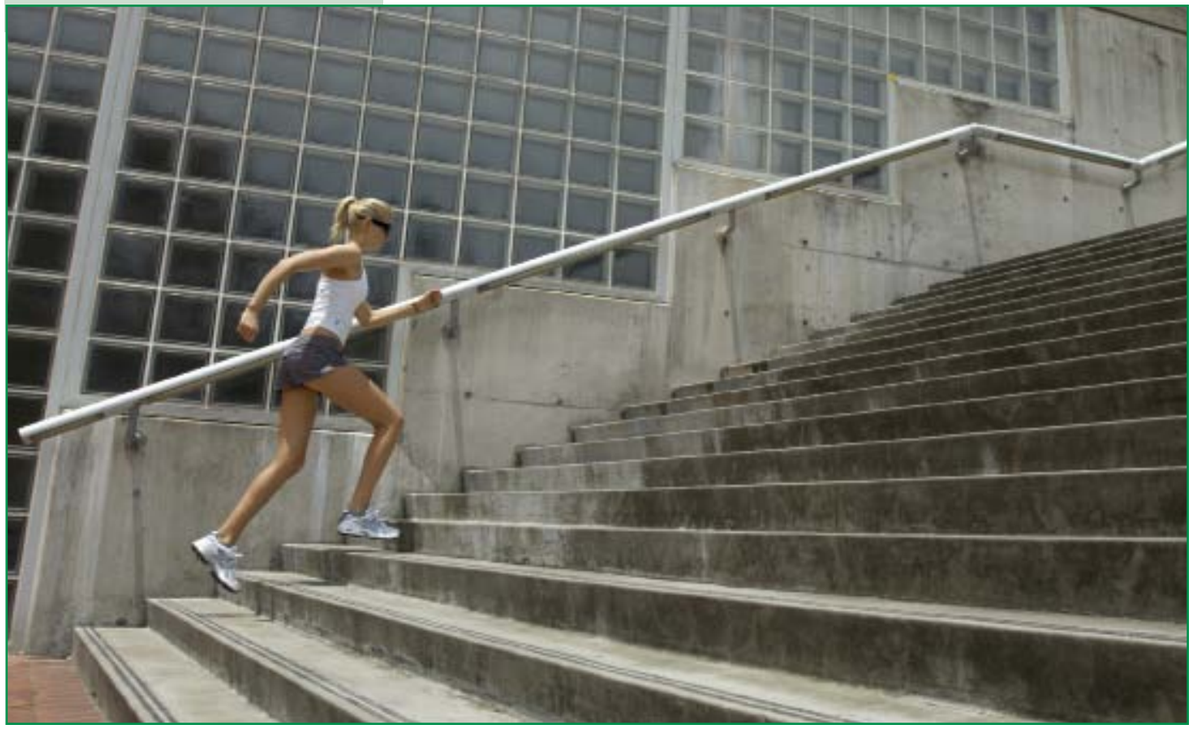
Dieta y actividad física

Etimológicamente "dieta" proviene del griego "dayta", que se traduce como "régimen o forma de vida". Pero esta interpretación, reducida al control de la ingesta de alimentos, queda muy escasa. Una alimentación variada es necesaria para una vida sana, pero no podemos olvidarnos del ejercicio físico.

Alejado de la concepción del deporte de competición federado (realizado por el 13% de la población que practica actividad física), el ejercicio físico constituye otro gran pilar sobre el que cimentar una vida saludable (*ver http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/educacion-alimentaria-en-la-escuela/1261-novedad-piramide-de-alimentos-deporte-y-emociones*).

Entre los efectos positivos de una actividad física regular (entre 30 y 45 minutos de marcha ágil, al menos 3 veces por semana) se encuentran el aumento del bienestar psicológico, el incremento de la concentración, la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la disminución de ansiedad y depresión (American College of Sport Medicine, 2000) .

Estos datos nos hablan de las bondades del ejercicio físico pero sólo el 40% de la población española de 15 a 75 años afirma hacer alguna actividad física (Encuesta de hábitos deportivos en España, CSI-CSD, 2010).



Alex Romero

Actividad física y salud

El estilo de vida occidental y urbanita, así como el rápido avance de las tecnologías que hacen que cada vez sea menos necesario moverse, facilita el aumento del sedentarismo, una de las principales causas de enfermedades crónicas (Actividad física para prevenir enfermedades crónicas *http://www.efesalud.com/noticias/la-actividad-fisica-vital-para-prevenir-las-enfermedades-cronicas/*).

Combatir el sedentarismo será, por tanto, prioridad en cualquier programa de salud integral. La actividad física moderada y regular se presenta como una de las herramientas fundamentales para reducir el riesgo de dolencias cardiacas, diabetes y obesidad. (*Actividad física y enfermedades cardiovasculares http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/cardiologia/3621-la-actividad-fisica-y-las-enfermedades-cardiovasculares*).

La actividad física también complementa el tratamiento de este tipo de enfermedades. Sin embargo, los profesionales de la sanidad, no suelen marcar una pauta de entrenamiento concreta ya que no están formados en este campo. Tan sólo realizan recomendaciones generales. La falta de seguimiento en los entrenamientos puede convertirse en un arma de doble filo, pues los pacientes comienzan a realizar actividad física sin tener en cuenta variables como la frecuencia, intensidad, duración, naturaleza de la tarea...etc.

Aún sabiendo todos los beneficios de la actividad física para la prevención y el tratamiento de enfermedades, pocos pasos se dan para que los pacientes tengan acceso a programas de ejercicio físico debidamente programados y supervisados. Una solución para este problema podría ser la incorporación de especialistas en actividad física y salud dentro de las plantillas de los centros sanitarios.

Conscientes de que una mala programación de ejercicio físico puede ser contraproducente, instituciones como la Sociedad Española de Cardiología (SEC) han establecido criterios para la práctica de ejercicio físico en pacientes con dolencias

de tipo cardiaco. Las dos variables principales son duración e intensidad. Para la población sana recomiendan entre 30 y 45 minutos diarios de actividad física, al menos 3 veces por semana. Para personas con enfermedades cardiovasculares, duración y frecuencia deben aumentar progresivamente hasta llegar a un máximo de 300 minutos por semana. En cuanto a la intensidad, lo ideal sería someterse a una prueba de esfuerzo para conocer nuestra frecuencia cardiaca en distintos grados de exigencia física. Pero también existen métodos que permiten calcular de forma aproximada estos datos. Estas fórmulas buscan calcular la Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM), que es un límite teórico de pulsaciones que el corazón alcanzaría en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud. Una de las más precisas es la elaborada en 2001 por Tanaka, que busca calcular la FCM en adultos y que sería: FCM = 208,75 – (0,73 x edad).

Según la recomendación de la SEC, la actividad física recomendable sería de intensidad moderada, es decir, entre un 40% y un 60% de la FCM. Por poner un ejemplo, una persona de 40 años de edad, aplicando la fórmula de Tanaka, tendría una FCM de 179,55 pulsaciones por minuto [208,75 – (0,73 x 40) = 179,55]. Por tanto, esta persona debería oscilar entre 71 y 108 ppm, durante su periodo de actividad física.

El último elemento a considerar de forma general sería el tipo de actividad física, siendo las más recomendadas aquellas de carácter continuo como la marcha- carrera suave, la natación o la bicicleta. Así mismo, en los últimos años, han ganado peso dentro de las recomendaciones los trabajos de resistencia tales como poleas o bandas elásticas (Prescripción de actividad física en pacientes con enfermedades cardiovasculares *http://www.scielo.org.co/pdf/iat/v16n3/v16n3a5*).

Aunque queda mucho trabajo que realizar para conseguir que a la actividad física se le otorgue la importancia que merece, estudios y recomendaciones como las citadas anteriormente ponen de manifiesto que incorporar una actividad física regular en nuestro modo de vida va mucho más allá de un mero entretenimiento.

Alex Romero

Actividad Física

Voy a empezar a hacer ejercicio

¿Quién no ha pronunciado o ha oído esta frase varias veces en su vida? Parece bastante claro que la mayoría de la población se siente interesada por la actividad física y sus beneficios pero la realidad es que casi la mitad de los adultos españoles permanecen sedentarios.

(*http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/09/26/corazon/1380198228.html*)

Quizás lo más complicado sea comenzar. Para ello, en las siguientes líneas, proponemos alguna información a tener en cuenta a la hora de ponernos a ello.

Primeramente, deberíamos preguntarnos cuál es el motivo por el cual no realizamos ejercicio físico e intentar resolverlo. Si es por falta de instalaciones, existen multitud de actividades que podemos realizar en la calle (caminar, correr...) o, simplemente, en el salón de casa (bailar, tablas de ejercicios, practicar yoga...). Si por casualidad el motivo es el cuidado de los niños, ¿por qué no realizar ejercicio con ellos? Será divertido y una estupenda ocasión de compartir tiempo con ellos. Y si la cuestión reside en la falta de constancia, prueba a realizar un registro donde aparezca con un calendario y marca los días que hayas seguido el plan de entrenamiento.

Una vez nos lo hemos propuesto, la siguiente duda que nos asalta es el tipo de actividad que debemos realizar. Sin duda lo mejor sea empezar por algo que nos guste, que nos estimule. Puede resultar que una persona se aburra corriendo o caminando, pero si hablamos de bailar la cosa cambie. Otra alternativa eficaz para empezar es utilizar los trayectos y recados diarios para

hacer ejercicio: caminar para ir a comprar, ir a trabajar en bicicleta, utilizar las escaleras en vez del ascensor...etc. Por otro lado, la estrategia de hacer ejercicio con música o, mejor aún, acompañado de otras personas, siempre es recomendable, sobre todo al principio, pues no sólo es más divertido sino que te compromete con otros y quizás eso te ayude a no fallar. Fíjate metas que sean realistas, sobre todo durante las primeras semanas, y así irás viendo como avanzas en tu propio entrenamiento.

Lo importante es mantenerse activo, e intentar construir un hábito, y éste será más fácil de cimentar si la actividad realizada nos motiva y divierte.

Estas estrategias están bien pero podemos preguntarnos: cuánto ejercicio realizar, cuándo, cómo hacerlo de manera saludable.

Bueno, la cuestión de la cantidad se explica muy rápidamente. Al principio, el objetivo es hacer algo que no nos implique un gran esfuerzo ni una gran fatiga, pues eso podrá suponer que lo dejemos durante la primera semana. Así pues, empezar con unos diez o quince minutos diarios puede ser suficiente, si bien durante las próximas semanas la duración aumente hasta la media hora, como mínimo.

En cuanto a cuándo realizar ejercicio, y puesto que no estamos hablando de entrenamientos específicos ni con expectativas competitivas, el momento del día en el que se tenga un hueco será el adecuado. Busca, por tanto, aquel momento en el cual sea más sencillo continuar realizándolo todos los días (o al menos 3 veces por semana).

Y sobre el cómo, además de las estrategias anteriormente mencionadas, fundamentalmente nos centraremos en dos cosas: la hidratación y el pre y post entrenamiento.

sigue >>>

Mantenerse hidratado es fundamental. No obstante, lo más recomendable es beber agua en tragos cortos y nunca una cantidad muy grande. Deja de lado las bebidas energéticas, que están pensadas para deportistas con grandes gastos calóricos y pretenden recuperar electrolitos perdidos. En nuestro caso, si además pretendemos bajar peso, no nos interesan para nada. Si sentimos que necesitamos recuperar azúcares o energías, lo mejor es tomarnos una pieza de fruta.

Por último, un entrenamiento no sólo se compone de los minutos que estamos realizando el ejercicio, sino también del antes y el después. Por mi parte, recomendaría movilizar las articulaciones y los principales grupos musculares que vayamos a trabajar antes de comenzar y, posteriormente, realizaría una rutina de estiramientos, procurando que fuese siempre la misma, aunque pudiendo incidir en algunos cuando sea necesario.

Ambas rutinas, la de movilización (previo) y la de estiramientos (posterior), son muy generales y siempre se pueden añadir ejercicios para aumentarlas, nunca disminuirlas. Algunos ejemplos de los que nos podemos valer son los siguientes:

Movilización

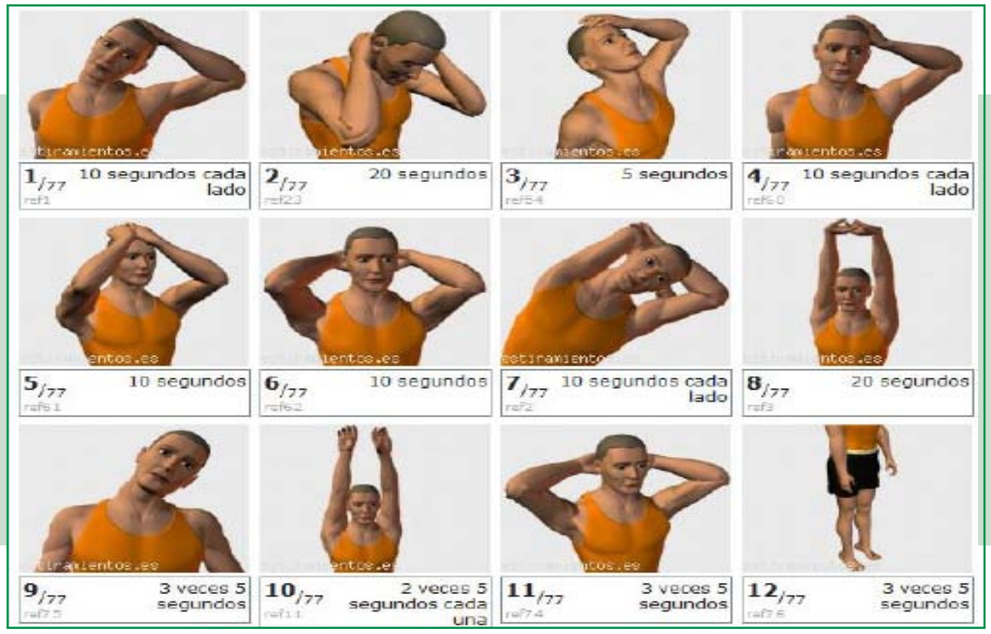
- Ligera movilización de cuello (despacio) hacia un lado y otro.

- Rotación de hombros hacia delante y hacia atrás. (10 segundos cada dirección)

- Movimientos circulares de cadera (10 segundos en cada dirección)

- Movimientos hacia detrás y delante con las rodillas (20 segundos)

- Rotación de tobillos (10 segundos cada pie en cada dirección)



Alex Romero

Globalización e Inseguridad alimentaria

Saquemos los agrotóxicos de nuestra alimentación

Los plaguicidas de síntesis química representan un peligro para la salud y el ambiente. No sólo por sus efectos tóxicos a corto plazo -que llevan a registrar en sus etiquetas advertencias de precaución básicas sobre su manejo- sino por los efectos crónicos de los cuales poco se advierte a trabajador@s y consumidor@s. Según la Organización Mundial de la Salud los plaguicidas matan, cada año, a 220.000 personas, sin contar con el creciente número de personas afectadas por sensibilidad a los tóxicos (Sindrome Químico Múltiple, Fatiga Crónica, Fibromialgia y otros síndromes autoinmunes) que les conminan a una vida con enormes limitaciones y sufrimientos.

A principios de los noventa, se sabía perfectamente que los daños por exposición a pesticidas afectan no sólo a las personas que los aplican en el campo y en la desinfección de edificios, sino también al resto de trabajador@s expuest@s, sus familias, vecin@s y población en general, incluid@s l@s hij@s engendrad@s con posterioridad al contacto o ingesta del pesticida. También se conocía que son especialmente sensibles bebes, niñ@s, adolescentes, ancian@s, enferm@s, mujeres y madres gestantes o expuestas un tiempo antes de la gestación y progenitores masculinos. Los daños se producen incluso en dosis muy pequeñas e inferiores a las autorizadas. Especialmente ocurre esto con tóxicos que actúan como disruptores endocrinos, es decir, que actúan como las hormonas interrumpiendo la reproducción, el desarrollo y otros procesos biológicos y fisiológicos controlados hormonalmente.

Las condiciones físicas de la persona pueden agravar el riesgo: etapas cruciales en el desarrollo hormonal, una mayor ingesta en proporción al peso (en la infancia, sobre todo en los más pequeños), estado de debilidad o enfermedad previas. Pero también afectan el uso prolongado de un número cada vez mayor, en cantidad y diversidad, de sustancias pesticidas a lo ancho del planeta y durante más de 50 años, cuya extensión y acumulación en agua, aire, suelo y tejidos grasos de animales y seres humanos, constituye una situación de contaminación generalizada a la que se aportan nuevas emisiones cada año y en un nivel creciente.

Los conocimientos científicos contrastados no han hecho que se prohíba su uso. Ni siquiera han servido para reducir los límites de aplicación en los tóxicos identificados como disruptores endocrinos. Es la demostración palpable de que las multinacionales del agronegocio siguen controlando a los políticos que mantienen una legislación favorable a los intereses del complejo agro-químico-biotecnológico y no protegen la salud de las personas.

sigue ➤➤

Las consecuencias en la salud humana y del ecosistema por la introducción de los pesticidas dan un rango principal a esta dimensión de la agricultura industrial, hasta el punto de que puede parecer que eliminando los químicos se resuelven todos los problemas asociados a este modelo de producción, distribución y consumo de alimentos.

Sin embargo, la concepción "química" y "transgénica" como formas -anterior y posterior- de la misma agricultura y alimentación industrial, en su proceso de desarrollo del mercado global, permite identificar mejor los problemas de la agricultura y alimentación actual y la necesidad de abordarlos desde perspectivas agroecológicas: **a)** tendencialmente independientes de la tecnología de las multinacionales, **b)** incorporando los conocimientos campesinos tradicionales, **c)** más accesibles a l@s pequeñ@s agricultor@s y campesin@s pobres y **d)** basadas en el diálogo con la naturaleza y la seguridad y la soberanía alimentarias de toda la población.

No hay forma de desarrollar la agroecología campesina al margen de las multinacionales, sin crear sus condiciones de posibilidad: entre otras, un movimiento de consumidor@s conscientes y formas de comercialización y consumo apropiadas para una producción agroecológica digna de ese nombre. La Garbancita Ecológica y los GAKs llevamos años denunciando los daños que provoca el paquete tecnológico (agrotóxicos y transgénicos) de una alimentación industrializada, mercantilizada y globalizada y las políticas y políticos que la defienden. Pero también creando las condiciones, desde un consumo organizado, para el acceso a una alimentación ecológica en familias, colegios, grupos de consumo y asociaciones de barrios y pueblos de Madrid. Una alimentación sin químicos ni transgénicos a precios populares, abundante en frutas y verduras de temporada y en circuitos cortos de comercialización, mediante cultura alimentaria, logística propia y responsabilidad compartida con agricultor@s, algun@s de ell@s soci@s de la cooperativa.

Pilar Galindo

Ebola y tabaco. La ley del embudo.

La opinión pública mundial está conmocionada ante el virus del ébola que ha matado a 5000 personas en África Central y amenace propagarse con una tasa de mortalidad cercana al 80% de las personas infectadas.

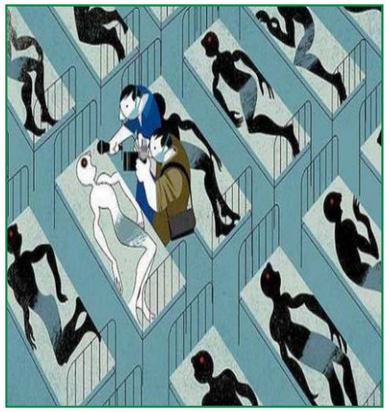
Hace 26 años, en una obra de 600 páginas titulada "La centuria del cigarrillo", Allan M. Brant levantó acta del papel adictivo de la nicotina y otras sustancias tóxicas incluidas en los cigarrillos manufacturados industrialmente. Sólo en EEUU, el tabaco mata cada año a medio millón de personas, más que el alcohol, las drogas ilegales, el sida, los homicidios y los suicidios juntos.

Esta catástrofe humanitaria interpela a los científicos, periodistas, publicistas y abogados a sueldo de las grandes multinacionales tabaqueras que, desde hace 90 años, mienten y manipulan a la opinión pública negando el carácter letal del hábito de fumar.

La inclusión de imágenes en las cajetillas con pulmones podridos, cánceres de boca y leyendas como "el tabaco mata", expresa la capacidad de las multinacionales para reducir a expresiones testimoniales el mandato constitucional de los gobiernos de proteger la vida y los derechos humanos.

El consumo masivo de tabaco, alcohol, refrescos carbonatados, alimentos procesados, dulces y bollería industrial, no se explica sin las técnicas psicológicas y neurológicas que nos condicionan para que, en beneficio de los intereses económicos de las grandes corporaciones, adquiramos hábitos autodestructivos y los repitamos de manera compulsiva.

El ébola moviliza a la ONU y a los estados más desarrollados del planeta, poniendo en marcha grandes recursos para fabricar vacunas que fomentan el negocio del complejo químico-farmacéutico. Sin embargo, la amenaza del tabaco -que ha matado 100 millones de personas en el siglo XX-, al ser contraria a los intereses de las grandes corporaciones tabaqueras, ha pasado a formar parte del paisaje.



La alarma es proporcional a la gravedad de la amenaza. Pero esa misma opinión pública no se inmuta ante los 250.000 muertos causados por el tabaquismo a nivel mundial en 3 meses. Si sumamos las muertes por enfermedades vinculadas a la alimentación industrializada, la contaminación y el alcoholismo la cifra se eleva a 600.000 muertos al trimestre.

G.N.

Cereza seca.

La cereza se deja que se ponga un poco "pasona" en el árbol y se recoge sin rabo, se pone a secar en tablas de madera al sol y se van seleccionando según se van quedando con la textura adecuada. Se envasan al vacío para evitar que se resequen y apolillen.

¿sabias que...?

Las cerezas poseen propiedades nutricionales y medicinales, destacando su riqueza en antioxidantes, la cual es motivo de estudios para su aplicación, tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades graves.

Beneficios de las cerezas secas para la salud

Las cerezas secas aseguran su disponibilidad todos los meses del año. Entre sus numerosas propiedades saludables se encuentran la pérdida de peso, reducción del colesterol, control de la diabetes y combatir la enfermedad cardíaca. Sus poderosos antioxidantes naturales la ubican como una posibilidad para la lucha contra el cáncer y otras enfermedades autoinmunes.

De acuerdo con la dieta vegana, las cerezas son ricas en vitamina C, beta carotenos y minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio y zinc, entre otros, siendo los niveles de nutrientes contenidos en las cerezas secas casi tan altos como en su estado fresco. Por sus azúcares naturales pueden proporcionar energía extra inmediata, haciéndolas ideales para la nutrición deportiva o en los trabajos físicos extenuantes.

Propiedades Antioxidantes de las cerezas secas

Las cerezas secas son bajas en grasas saturadas, sodio, colesterol y calorías, además de contener casi 20 antioxidantes diferentes, que las ubica en un lugar muy especial para la salud, ya que combaten las enfermedades con mayor efectividad que otras frutas. Los arándanos son frutos muy ricos en antioxidantes, pero las cerezas secas los superan al contener 19 veces más betacaroteno que arándanos y fresas.

Las cerezas contienen un flavonoide muy especial para la salud llamado "quercetina", que puede prevenir enfermedades del corazón. También contienen un ácido fenólico llamado "amigdalina", que ha demostrado la capacidad de reducir el tamaño de tumores y disminuir el dolor del proceso canceroso.

Las cerezas secas son muy ricas en "antocianinas", compuestos que generan protección antioxidante celular y estimulan la reparación de los tejidos, además de bajar el colesterol, aliviar el dolor de la artritis y la gota. Los flavonoides contenidos en las cerezas secas también pueden reducir el riesgo del síndrome pre-diabético.

Eva. Finca Dos Castaños (Cáceres)

Fuente informativa: http://alimentosparacurar.com

Piel de melocotón

Julio y agosto son época de chubascos y tormentas que mantienen en vilo a los campesinos.

Miquel, Gemma y Nadal, de FruitalpuntBio, lo saben bien. Hace dos años, Nadal perdió toda su cosecha en una granizada de julio (*http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/hablan-agricultores-y-consumidores/1242-fruitalpuntbio-pierde-la-cosecha-por-una-catastrofe-climatica-en-lleida*).

Y este año también ha tocado ración de pedrisco. El pasado sábado 16 de agosto fuertes tormentas azotaron en la zona de Cataluña y Huesca, y los efectos llegaron hasta los campos de manzanas de Gemma. Allí, escondidos entre manzanas gala y golden, tienen varios melocotoneros, en la zona alta de la finca. El pedrisco se empeñó, sobre todo, con los melocotones, afectando hasta un 90% de la cosecha en esas tierras, unos 2800 kilos.

Miquel es positivo y respira aliviado ante los posibles estragos que la climatología adversa podría haber causado. El pedrisco no fue violento y más allá de las pequeñas heridas superficiales, podrán ofrecer sus melocotones repletos de las propiedades organolépticas. Esas heridas, cicatrizan y el aspecto del melocotón se afea, pero son melocotones que se recolectan igual que los demás, en su punto óptimo de dulzor, tratado con cuidado al depositarse en los cajones y con una selección rigurosa cuando se montan las cajas. Un delicioso melocotón ecológico repleto de nutrientes y vitaminas, pero con una marca exterior.

Miquel nos cuenta esta lucha cotidiana mientras recolecta con Gemma la manzana Gala, de árboles que sufrieron varios años de pedrisco, y siguen dando un fruto con un delicioso aroma, además de ser materia prima de los deliciosos zumos de manzana que elaboran en su nuevo obrador. Zumos de manzana con los siguientes ingredientes: 99,5% manzana ecológica y 0,5% limón ecológico.

Después de la tormenta, llega la calma y miran al cielo, esperando una tregua de tiempo seco que les permita continuar la recolección de los melocotones y recolectar manzanas y peras para el invierno, tarea que puede extenderse hasta noviembre.

En La Garbancita Ecológica ofrecimos durante dos semanas los melocotones del pedrisco de FruitalpuntBio, con una pequeña rebaja en el precio. Son frágiles frutas de sabor exquisito con alguna marca exterior, estética, pero mantienen toda la riqueza y contenido de los melocotones habituales.

Nerea Hernández

¿Pescado blanco o azul?

O Canto da Balea lo constituyen un grupo de biólogos y biólogas marinos con amplia experiencia en el sector pesquero artesanal gallego realizando labores técnicas y de asesoramiento en las cofradías de pescadores.

Trabajan en estrecha colaboración con la Cofradía de Pescadores de Lira que tiene larga experiencia en la defensa de la pesca artesanal sostenible.

Desde O Canto da Balea ofrecen, además del suministro de productos de la pesca artesanal responsable, herramientas didácticas y de divulgación que proporcionan los conocimientos necesarios para una comprensión más amplia del medio marino fomentando su protección y conservación. Como ellos dicen: "No se cuida lo que no se ama, no se ama lo que no se conoce"

O Canto da Balea nos enseña a distinguir el pescado blanco del azul, gracias a cuatro elementos: contenido de grasas, colores, forma de la cola (o aleta caudal) y hábitat.

Esperamos que disfrutéis, adultos y niñ@s, de estas fichas didácticas.

DIFERENCIAS EN EL CONTENIDO DE GRASA

PESCADOS GRASOS (AZULES)

> 10% en grasa

PESCADOS SEMIGRASOS

5 – 10% en grasa (su contenido en grasa varía a lo largo del año).

PESCADOS MAGROS (BLANCOS)

> 5% en grasa

DIFERENCIAS EN EL COLOR

PESCADOS BLANCOS

Tienen la carne blanca

PESCADOS AZULES

Tienen la carne oscura

DIFERENCIAS EN LA FORMA DE LA COLA (ALETA CAUDAL)

Los pesacados azules hacen grandes desplazamientos, necesitan mucha grasa y fuerte aleta caudal.
Los pescados blancos son sedentarios, no necesitan grasa ni fuerte cola caudal

PESCADOS BLANCOS

Cola plana y redondeada

PESCADOS AZULES

Cola en horquilla

DIFERENCIAS EN EL HÁBITAT

Los pescados azules nadan cerca de la superficie

Los pescados semigrasos viven entre las aguas

Los pescados blancos viven cerca del fondo

Rita. O Canto da Balea. Carnota.

Diálogo campo-ciudad

La cebolla: su secado en el cultivo.

“Lógica” en lugar de “química”

Saludos a La Garbancita

Vamos a intentar contar de la manera más sencilla posible el cultivo de la cebolla ecológica.

Antes de nada nos gustaría expresar la sensación de nuestro trabajo. El campo para nosotros es nuestro trabajo, elegido por nosotros y aprendido desde que éramos unos enanos. Poco a poco nos fuimos formando y decidiendo la forma de cultivo mediante el respeto y el disfrute por el trabajo bien hecho. Desde pequeños teníamos claro que la forma de cultivar que queríamos era la forma lógica que se había practicado toda la vida. Leímos, probamos, aprendimos de nuestros abuelos... incluso sembramos con nuestros juguetes miniparcelas de cultivos siempre de forma lógica, con todo esto aprendimos que la manera de cultivar era la agricultura ecológica.

Año tras año seguimos aprendiendo y aprendiendo. A veces cometemos errores en las decisiones; sin embargo, de cada error aprendemos, entendiendo que cada planta tiene su vida y se comporta de diferente manera cada año, cada mes, cada día,....no todos los años, meses, cultivos, ... son iguales, eso es lo bonito, aunque la rentabilidad no sea acorde al esfuerzo pero es lo bonito de la naturaleza y de las plantas.

Comenzamos de esta forma para pararnos en el “problema” del secado de la cebolla. Lo llamamos problema pero al final creemos que todo no es controlable, si no estaríamos apoyando la forma de cultivar industrial, convencional, esquilmante,... se pueden decir muchos adjetivos que no merecen la pena ni mencionar pero, no nos confundamos, como hace mucha gente, la forma de cultivar ecológica es lógica, respetuosa, y ante todo muy, muy profesional. Cultivamos respetando y respetándonos, conviviendo con los demás seres vivos, con nuestras plantas, con todo.

El secado de la cebolla en el cultivo ilógico llamado convencional:

A lo largo de todo el cultivo, tierras y plantas son tratadas con sustancias químicas de síntesis, pero lo mas ilógico es que un mes antes de recolectar el cultivo se echa un producto que actúa justo un mes después, haciendo que la cebolla doble su cuello y el bulbo conservado no rebrote ni manifieste ningún tipo de ..... nada!!!! Esto visualmente es la leche pero, ¿es bueno? para mí la cebolla se queda sin vida. El secado de esta manera es totalmente controlable, alguna lluvia puede influir, pero poco. Los cuellos de las cebollas doblan todas a la vez.

El secado de la cebolla en el cultivo lógico llamado ecológico:

Esta forma de cultivar es la de nuestros abuelos y antepasados, la de toda la vida hasta que llegó en los 80 la agricultura química.

La cebolla se siembra y cultiva en el suelo, siempre con medios naturales. Las plantas se desarrollan correctamente y cuando ya engrosa el bulbo y llega al final de su primer año, que es de acumulación de reservas, unas plantas un poco antes y otras un poco después (20 días arriba o abajo), doblan su parte aérea y poco a poco cicatriza su cuello. En este momento son arrancadas de la tierra y alineadas en surcos para que tengan una buena exposición al sol y así puedan secarse de forma natural. Si el año no acompaña y hay nieblas, lluvias esporádicas y mañanas con mucho rocío, la labor de secado se complica. En este caso hay que darles más vueltas en el propio campo y, si esto no es posible porque las condiciones climáticas siguen sin acompañar, se llevan a un lugar cubierto lo más seco posible y ventilado para su secado. Este proceso lleva más tiempo que el secado en campo, puede alargarse hasta 2 meses y sufrir muchas mermas de producto en este tiempo, pudiendo no ser rentable la venta de la cebolla. Nuestra conclusión es que hay que vivir y adaptarse a las condiciones que aparecen cada año y aprender de ellas.

En este momento, mediados de octubre, ya tenemos casi conseguido el secado, fecha muy posterior a otros años, pero creemos que casi tenemos conseguida la técnica para posibles años con las mismas condiciones.

De todo esto descrito os adjuntamos unas fotos en la que se ven algunos de los procesos expuestos en el texto.

Nos gusta mucho saber las opiniones de los consumidores de nuestros productos para poder ir solucionando imprevistos que nos van surgiendo y que en la forma de cultivar lógica no son controlables ni previsibles, “la agricultura no es matemática” y os pedimos disculpas por las cebollas no secas que han llegado a algunos consumidores. A partir de ahora, recibiendo las valoraciones de los consumidores, hemos incrementado la observación y el tiempo de supervisión de las mismas, para detectar en el propio campo los problemas.

Un saludo

Ecoeduco, Agricultura ecológica

sigue

Diálogo campo-ciudad

Balance campaña de verano 2014: “cuando la huerta avanza, l@s consumidor@s responsables no debemos retroceder”

Amig@s de La Garbancita: pasamos de 1978 amigos (30/6/2014) a 2231 amig@s (24/9/2014), lo que supone una media de 3 amig@s nuev@s diarios. Este crecimiento es semejante al del trimestre anterior que también creció a una media de 3 diarios. La media de amig@s en el 1er trimestre fue de 1554, en el 2º trimestre fue de 1798 y en este tercer trimestre ha sido de 2072.

Nº de publicaciones:

140 en 84 días (1,67 noticias diarias). Es algo superior al trimestre anterior en el que hacíamos 10 publicaciones a la semana (1,4 diarias).

Contenidos

Hemos mantenido las secciones habituales: kilo responsable, campo-ciudad, consumo responsable, recetas, información alimentaria, ventana a Tachai, especial domingo, excedentes –jueves, viernes y lunes-. Pero también hemos abierto otras con cierta amplitud o regularidad: deporte y actividad física (1 cada 15 días en julio y agosto), dirigidas a niñ@s (adivina con Irene, huerto de mi abuelo y alguna más, durante agosto). Y hemos incrementado nuestro celo en la elaboración de contenidos de SOS ante la petición de algunos agricultores por caída del consumo durante el verano. También hemos informado de viajes y reuniones con agricultores.

Equipo de publicador@s/autor@s

A los 6 habituales hemos sumado la colaboración de Alex R. (4 publicaciones), Araceli B (1 publicación o 2) Irene R. (16 publicaciones) y David T. (1 publicación). Hemos mantenido la colaboración directa o indirecta de agricultor@s y elaborador@s para los post de campo-ciudad (Fruitalpuntbio, El Guadalhorce, Ecoeduco, Riet Vell, Edemur, Citricaren, El Puente del Molino, O Canto da Balea, Flor de Cereal, Educartesano).

Alcance total

Es el nº de personas a las que ha llegado alguna publicación de la página. En el 3er trimestre la media ha sido de 836, frente a 668 personas del 2º trimestre (25% más) y 531 personas del 1º trimestre (57% más). Es más fácil el aumento del alcance al crecer l@s amig@s de la página.

Alcance de las publicaciones

En este indicador se combina el crecimiento de amig@s de la página y lo activ@s que sean compartiendo la publicación a sus propi@s amig@s.

- Publicaciones con alcance entre 2500 y 2900 personas: 4 (3%). Se trata, sobre todo, de publicaciones polémicas sobre: agrotóxicos (2800), ondas electromagnéticas (2500 y 2500) y sus daños en la salud; formas alternativas de limpieza sin químicos (2900), bebidas alternativas a la leche (1600) e información útil para conocer la frescura del huevo (1500).

- No hay publicaciones con alcance entre 1700 y 2500.

- Publicaciones con alcance entre 1000 y 1700 personas: 8 (6%). Destacan publicaciones sobre buenos propósitos para desayuno saludable (2400), recetas muy atractivas (1100) y hacer conservas (1100); también se repite el éxito de las noticias sobre agrotóxicos, tanto informaciones de denuncia (1100) como sus efectos en los más pequeños (1000); por último destaca la primera visita a la Garbancita con niñ@s y niñ@s de vacaciones (1000).

En general, se consigue superar las 1000 personas de alcance al llegar a personas no vinculadas con La Garbancita (l@s amig@s de La Garbancita como mucho el 50%). Eso significa que la publicación toca la fibra de nuestros amig@s y estos replican ampliamente y, a su vez, sus amig@s también replican. Es la forma de conquistar a nuevas personas.

- Publicaciones con alcance entre 750 y 999 personas: 8 (6%): Destacamos de este tercer grupo las publicaciones entre 750 y mil personas alcanzadas (8 noticias). La mayoría de las personas alcanzadas son amig@s de La Garbancita. Se refiere, en general, a informaciones de nutrición (frutas y verduras, cereales integrales, zanahoria, pan, higo -990 a 750 personas-), glifosato y transgénicos (840 personas) y 3 noticias sobre alimentación escolar y la propuesta educativa de La Garbancita para el próximo curso (entre 855 y 820 personas). Es muy interesante el alcance de noticias sobre educación alimentaria en medio escolar. Necesitamos llegar al público interesado y susceptible de contar con nosotr@s para actividades, comedor, etc. Conviene profundizar con noticias vinculadas a este tema que muestren nuestra actividad –como hicimos a lo largo del año pasado- para ampliar el público interesado.

- Publicaciones con alcance entre 500 y 749 personas: 56 (40%)

Total con alcance mayor de 500: 54%. Es una buena media. El mínimo (500) representa el 24% de la media de amig@s que ha tenido la página en este trimestre.

De la medición del alcance se deduce que nos interesa aumentar el número de amig@s para ampliar nuestra difusión. Pero también nos interesa que estén activ@s, por un lado para que nos devuelvan sus opiniones y se movilicen con nuestras peticiones. Pero también para que hagan llegar nuestras noticias a sus amistades. Vemos que los contenidos que más comparten son los que revelan informaciones solventes sobre temas polémicos que afectan a nuestra salud y no tanto los contenidos nutricionales que sirven para educar a la comunidad que vamos construyendo.

Actividad de l@s amig@s de La Garbancita

La actividad durante este 3er trimestre ha crecido respecto al 2º trimestre del año. Tenemos más amigos –a una tasa constante de crecimiento- y ha aumentado la actividad del grupo. Aquí están los indicadores.

Participación: (usuarios que, tras ver la participación, han dicho que les gusta, la han comentado o la han compartido). La participación en las noticias con alcance superior a 500 personas ha oscilado entre 5% y 22% y entre las noticias con más de 1000 entre el 7% y el 19%. Una participación alta indica que nuestra comunidad Facebook es muy activa pero dicha actividad tiene 2 dimensiones: a) que difunda al exterior (cuando comparte publicaciones nuestras y llega así a un público más amplio); b) que valore las publicaciones y las comente (eso aporta vida interna de

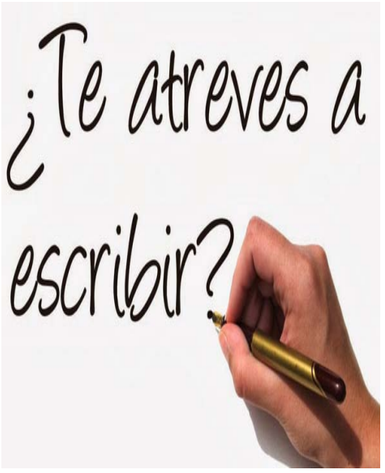
sigue >>>

sigue >>>

la comunidad pero no crecimiento). Este verano, sobre todo con "Adivina con Irene" hemos fomentado la dimensión de comentarios que era un poco baja –salvo en las recetas-. La noticia con mayor participación ha sido "SOS Tomate ecológico maduro" (22%). Hubo mucha participación pero no para difundir hacia afuera sino para hacerse cargo del problema.

El alcance medio en este trimestre ha sido de 805 personas frente a las 638 del trimestre anterior. Las noticias han alcanzado 39 "me gusta" de media frente a 30 del 2º trimestre (y 29 del primero); la media de comentarios ha pasado de 2 a 3; y la media de veces que se han compartido noticias han sido 14 frente a las 11 del trimestre anterior. También ha subido la media de ocultación de noticias de 0 a 1. Aunque parezca un resultado negativo a priori, es un efecto normal al crecer el público al que llegan. Se producen precisamente en las publicaciones que han tenido más éxito porque llegan a un público más alejado. Ya hemos visto que el alcance mayor ha sido con las más polémicas. Probablemente un servicio que estamos prestando como página es dar contenidos buenos y fiables de cuestiones importantes para el consumo responsable, sobre todo en lo que tiene que ver con los químicos donde encontrar fuentes alternativas fiables es difícil. Por tratarse de estos contenidos surge la polémica. La ocultación indica una fracción (muy pequeña) de personas alcanzadas (a través de nuestros amig@s) que no comparten nuestros puntos de vista o que, simplemente, se saturan de noticias y ocultan la publicación para no verla . Estos datos son una razón para continuar aportando estos contenidos.

Las visitas a la página, se trata de las personas que interaccionan con nuestra página tras sentirse motivados con una publicación. A pesar de ser verano se han mantenido en 22 diarias de media de entrada a la biografía (donde se encuentran las publicaciones), frente a las 21 del trimestre anterior, si bien en el primer trimestre fueron 30 visitas diarias.



Perfil del visitante/amig@/participante: Nuestro público principal siguen siendo mujeres: entre l@s amig@s, 71% de mujeres frente a 27% de hombres, diferencia que se agranda entre las que participan (72% mujeres y 26% hombres, la diferencia deben ser entidades -2%-). Sin embargo, en las personas que alcanzamos (porque amig@s nuestros comparten con sus amig@s), la proporción de mujeres baja (64%), subiendo la proporción de hombres (34%). Esta relación se está manteniendo estable desde principios de año. En los últimos tiempos (no sabemos desde cuándo) hemos llegado al grupo de edad entre 13 y 17 años, aún con proporciones inferiores al 1%. Suponemos que se debe a la actividad "Adivina con Irene". Es más elevado en las niñas que en los niños, sobre todo en las que participan (0,71% de niñas que participan, 0,60% de niñas alcanzadas y 0,32% de niñas fans; frente a 0% niños que participan, 0,21% de niños alcanzados y 0,14% de niños fans). No sabemos cómo calcula esto FB porque hay personas que no rellenan sus datos en fb o los falsean, en cuyo caso, la edad puede no ser muy fiable, especialmente en edades tan jóvenes.

Conexión de los amig@s de La Garbancita: en las 3 últimas semanas hemos rebasado los 2000 amigos el miércoles y los 1900 de martes a domingo, siendo el lunes el más bajo (1800). La mayor atención es de las 14 a las 23 h (por encima de 500 visitantes).

Conclusiones

Nuestro volumen de publicaciones medio ha crecido y también hemos abierto nuevos campos que conviene mantener. Vamos perfeccionando nuestras secciones habituales y eso genera más interés y participación. Debemos profundizar aquellos contenidos que nos interesan para potenciar nuestra actividad (educación alimentaria) y mantener el ritmo de informaciones en las que llevamos años trabajando y generando respeto, incluso algunos campos nuevos que generan preocupación entre nuestr@s amig@s y les motivan a difundirlos (agrotóxicos, transgénicos, campos electromágnéticos). También debemos elaborar contenidos y formas de participación para los más pequeñ@s.

P. G.

La elaboración del arroz está próxima.

"Tras la cosecha y el secado del arroz, en los próximos días va a llevarse a cabo la elaboración del arroz. Se trata de un proceso puramente mecánico que se realiza en molinos especializados y, en el caso de nuestro arroz, siempre en instalaciones certificadas para realizar la elaboración ecológica. La elaboración da lugar al arroz blanco o al arroz integral a partir del arroz cáscara obtenido tras la cosecha.

El primer paso es pasar el grano por una especie de cribas y filtros con el fin de eliminar las impurezas y los granos pequeños que normalmente acompañan al arroz. Estas impurezas son en su gran mayoría pajitas o pequeños restos de la planta y semillas de otras plantas presentes en los campos en el momento de la recolección. En el caso del arroz ecológico estas impurezas suelen ser bastante más altas debido a una mayor presencia de "malas hierbas" por la no utilización de herbicidas en el ciclo de cultivo.

Una vez limpio, continúa el proceso con el paso por el molino propiamente dicho. Se trata de eliminar por simple rozamiento la cáscara del arroz (elemento protector de gran dureza), lo que da lugar a arroz integral, o, también por rozamiento, eliminar además las finas capas protectoras que rodean el grano, lo que da lugar al arroz blanco.

Además del "pelado" del arroz también es necesario hacer una limpia de granos verdes, picados o con pequeñas manchas originadas por insectos u hongos. Para ello se utilizan sofisticados métodos de detección por medio por sistemas de luces y aire insuflado con gran precisión y alta velocidad que retira ese arroz defectuoso.

Estos procesos mecánicos provocan la eliminación y la rotura de una determinada cantidad de granos, tanto de arroz integral como de arroz blanco, lo que condiciona el rendimiento final. Tal y como se ha comentado, el arroz ecológico por lo general convive en el campo con muchas otras plantas adaptadas a las condiciones de alta humedad y elevadas temperaturas que caracterizan este cultivo. Esto determina un crecimiento menos homogéneo de la planta y un nivel de maduración más irregular, con unos rendimientos finales menores.

En definitiva, un proceso delicado que condiciona en gran medida el aspecto y la calidad final del producto."

Riet Vell. Amposta (Tarragona).

Riet Vell

Arcoiris en la huerta segoviana

Ecoeduco amplía la gama de colores en las hortalizas de temporada: AMARILLA Y MORADA.

La remolacha amarilla (o Beta Vulgaris), de sabor más dulce que la variedad roja. Rica en potasio, fibra, ácido fólico, hierro y vitamina C. Ayuda a la concentración del musculo cardiaco, ayuda a evitar el estreñimiento, al desarrollo celular y al crecimiento. El amarillo del arcoiris de la buena alimentación nos recuerda que estas hortalizas tienen carotenoides que ayudan a protegernos del cáncer y enfermedades cardiovasculares, además de ayudar a la visión.

Y, ¿de dónde viene? Las primeras noticias de la remolacha amarilla datan de la época prehistórica en el norte de África, creció de forma silvestre a lo largo de las costas de Asia y Europa. En origen se consumía exclusivamente las hojas. La remolacha proviene de la familia de los Tubérculos, además de tener una estrecha relación con el cardo suizo. Su cosecha se da de Junio a Mayo. Es resistente a altas temperaturas y su recolección se da cuando ha adquirido el tamaño requerido por el productor.

La zanahoria morada (o Daucus Carota Safariána). Hortaliza con gran cantidad de Agua e hidratos de carbono. Rica en vitaminas A, E, folatos y VitB3, con gran aporte de minerales como potasio, magnesio, yodo y calcio. La variedad morada aporta antioxidantes gracias al aporte de pigmentos a su diferencia con la zanahoria normal. A diferencia de la mayoría de las hortalizas, si se consume cocida aporta más nutrientes. Esta hortaliza aporta el morado-azul al arcoiris de nuestra dieta saludable. Hortalizas y frutas de este color son ricas en antioxidantes y fenoles que ayudan a prevenir los efectos negativos del envejecimiento y preserva nuestra memoria.

Y, ¿de dónde viene? Hay indicios de zanahoria morada en Europa y en Asia sudoccidental. En sus orígenes se cultivaba por sus hojas y propiedades aromáticas y su uso era para pastos, hasta que los árabes comenzaron el consumo de su raíz. Su cosecha se realiza de Agosto a Enero.

Dos hortalizas de colores que atraen nuestra atención y hacen más apetecibles un plato. ¿Quieres conocer más del arcoiris de la buena alimentación? Visita nuestra web: *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/campana-de-verano-2014/1953-el-arcoiris-de-la-buena-alimentacion-rojo-amarillo-anaranjado-blanco-verde-y-azul-violeta*

Ecoeduco. Campos de Cuellar

Balance final de la campaña "16 de octubre, día mundial de la alimentación agroecológica"

Alimentar el mundo, cuidar el planeta
Garantizar una alimentación sin Transgénicos ni Agrotóxicos
Defender la Agricultura Familiar Agroecológica

Cada mes de octubre, desde hace cuatro años, la Garbancita Ecológica y los GAKs durante el mes de octubre desarrollamos una campaña. Este año empezamos el 28 de septiembre y concluimos el 31 de octubre. En ella que explicamos porqué, para garantizar seguridad alimentaria y soberanía alimentaria a todas las personas y todos los pueblos, la alimentación debe ser agroecológica.

Desde el inicio de la campaña -28 de septiembre- hasta su finalización -31 de octubre- se han publicado 82 artículos en FB y 56 en la web. Hemos explicado la campaña en 2 programas de radio ("El Candelero", Radio Vallekas, sábado 25 de octubre y "Lo nuestro", Radio Ecca-Canarias, jueves 16 de octubre).

Se han sumado a la campaña 28 entidades y colectivos: 11 GAKs, 8 agricultor@s, elaborador@s o tiendas y 9 asociaciones en defensa de la agroecología, la ecología, la vida campesina, la cultura, el ecofeminismo y la alimentación. Han participado en la elaboración de artículos 12 entidades y 22 personas distintas.

En Facebook el alcance medio diario ha sido de 1079 visitas (250 más que en el mes anterior) con una media diaria de 54 "me gusta", 3 comentarios y 25 contenidos compartidos, lo que supone 9 me gusta y 10 contenidos compartidos más que en el mes anterior. Hemos acabado la campaña con 125 amigos más en nuestra página. Los contenidos que han recibido más interés en este medio (por encima del millar de personas) han sido los siguientes: "Cáncer y su causa primaria" (3244 personas); ¡Peligro, refrescos! (1398 p), "Transgénicos, mentiras y agronegocio" (1289 p); "Cacao sí, azúcar no" (1250 p); "Pescado, ¿blanco o azul?" (1162 p); "Por una alimentación sin agrotóxicos ni transgénicos" (1115 p), "Acción directa por el derecho a la alimentación agroecológica" (1049 p); "Si las coles hablaran" (1024 p).

La pluralidad de contenidos ha sido muy amplia, desde contenidos más teóricos y generales (soberanía alimentaria, información alimentaria, globalización o transgénicos) a contenidos más prácticos y particulares (recetas con alimentos de temporada, impacto del otoño caluroso en las huertas de nuestros agricultores).

Destacamos el artículo "Emociones, estados de ánimo y alimentación, una relación compleja" que intenta responder a las preguntas: ¿Si casi todo el mundo sabe distinguir entre alimentación saludable e insana, por qué casi siempre, en lugar de la razón, ganan las emociones cuando nos alimentamos? ¿Por qué aunque estemos enfermos no somos capaces de cambiar nuestros hábitos? La respuesta tiene que ver con la construcción de nuestras emociones. Esta pregunta nos plantea que la responsabilidad de la inseguridad alimentaria también está en nuestras manos. Comprender los mecanismos que vinculan alimentación y emociones y buscar soluciones para, en lugar de dejarnos llevar por los deseos insatisfechos que tan bien saben controlar las multinacionales, generar mecanismos de disfrute de la alimentación saludable y resistencia a los cantos de sirena de la publicidad.

Destacamos también los artículos que ilustran sobre las propiedades nutricionales, saludables y culinarias de los alimentos y recetas con alimentos frescos y de temporada. Cualquier persona que quiera cambiar sus hábitos alimentarios contando con sus gustos y necesidades pero también con las necesidades de otras personas y las de la naturaleza, tiene en esta campaña recursos a su alcance.

El hecho de que algunos podamos consumir naranjas y tomates todo el año tiene que ver con que otros sólo pueden comer arroz, y no siempre. Por experiencia sabemos que no se construye conciencia, voluntad y deseo de la noche a la mañana y de una vez para siempre. Es un proceso. Tener en cuenta estas cuestiones forma parte de la campaña por el Día Mundial de la Alimentación Agroecológica.

Esta es una versión reducida del balance de la campaña. Para consultar la versión completa utilizar el hipervínculo del pie de página.

P. G.

http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/dia-mundial-de-la-alimentacion-agroecologica/2109-balance-final-de-la-campana-16-de-octubre-dia-mundial-de-la-alimentacion-agroecologica

Carta al IVIMA

La Garbancita Ecológica.

C/ Javier de Miguel nº 92, 1, Pl. L, Pta. 4
28018 Madrid

IVIMA.

Servicio de comercialización
De Locales y Garajes.

C/ Basílica, 23. 28020 Madrid.

Madrid, 22 de julio de 2014

ASUNTO: PETICIÓN DE REBAJA DEL ALQUILER MENSUAL

Nos dirigimos a uds. para solicitarles la rebaja de nuestro alquiler mensual que actualmente es de 1.185,73 €.

Somos una cooperativa sin ánimo de lucro para el fomento del Consumo Responsable Agroecológico a través de la educación alimentaria de niñ@s y adult@s. Realizamos investigación, estudio, elaboración y comunicación social para la promoción de una dieta saludable y sostenible. Esta faceta nos permite un crecimiento firme, pero lento. Un alto porcentaje de la actividad educativa y de investigación la realizamos gratuitamente al estar radicados en un barrio donde habitan familias muy afectadas por la crisis.

Nuestra empresa social ha creado 6 puestos de trabajo estable respetando todos los intereses y necesidades en juego (consumidor@s, agricultor@s, cooperativistas, trabajador@s y suministradores de servicios). Los gastos fijos mínimos para realizar adecuadamente estas actividades necesitarían el doble de nuestro de volumen de ventas actual. Esto explica que, a pesar de los modestos salarios y el esfuerzo y compromiso de l@s trabajador@s, así como de l@s numeros@s voluntari@s, no consigamos levantar el vuelo, máxime en el contexto de una crisis económica interminable.

Apoyamos esta petición en 2 razones.

La primera es que las cuentas de los 3 últimos ejercicios, en conjunto, arrojan un saldo negativo. La cuenta de resultados de 2011 y 2012 arrojan pérdidas y la de 2013, equilibrio con una ganancia insignificante. El volumen de pérdidas acumulado en los 3 últimos años asciende a 46.726,86 €.

La segunda es que, desde 2010, fecha del arrendamiento del local que ocupamos, no han parado de reducirse los precios de alquiler de viviendas y locales comerciales, mientras que nuestro alquiler ha subido, aunque poco, con el IPC.

Tenemos fe en nuestro proyecto. El volumen de actividad que realizamos en el medio escolar, asociaciones y familias es intenso. El compromiso social y el trabajo voluntario de nuestros cooperativistas junto al compromiso de nuestros principales agricultor@s, ofrecen una relación óptima de calidad-precio en los alimentos ecológicos que ofrecemos. En 2014, hemos firmado acuerdos de colaboración con el Departamento de Alimentación Humana y Dietética y con el Departamento de Ecosistemas Sostenibles y Bienestar Humano de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Esto significa un reconocimiento académico a la labor cultural, alimentaria y ecológica que realizamos sin ningún tipo de subvención ni apoyo externo. Contamos solamente con la innovación, la participación y el entusiasmo de un centenar de personas activas del medio millar de familias que participan en el Consumo Responsable Agroecológico promovido por nuestra cooperativa.

Confiamos en que los múltiples lazos establecidos con colegios del barrio, asociaciones y vecinos nos permitan superar nuestras actuales dificultades económicas y crecer en volumen de alimentos ecológicos y actividades de educación alimentaria para estabilizar el proyecto y abrir nuevos campos de actividad como: obrador de pan ecológico, suministro de alimentos a comedores escolares, cocina ecológica a precios populares y edición de materiales didácticos creando, con todo ello, nuevos puestos de trabajo.

No solicitamos una subvención a nuestro proyecto, sino un ajuste de mercado en el precio del arrendamiento que nos ayude a sobrevivir y desarrollarnos en un entorno económico muy difícil.

En espera de sus noticias, reciban un saludo

Pilar Galindo,

Presidenta de La Garbancita Ecológica.

Jardinería sostenible: manejo integrado de plagas y enfermedades en los Viveros de Estufas de El Retiro

Hoy en día está en vigor el término sostenible como calificativo de cualquier nombre para acompañarlo y dotarlo de cualidades como: respetuoso, ecológico, saludable y una larga lista de rasgos que nos apuntan hacía el único camino que nos queda si queremos dejar a los que vienen detrás el más valioso de los legados que el ser humano posee: la contemplación y disfrute de nuestro planeta verde y azul, limpio, diverso, habitable...

Es en esta línea donde la Jardinería puede también hacer su aportación, utilizando técnicas de manejo saludables para la creación y conservación de las Zonas Ajardinadas de nuestro entorno. Es por ello que cada día toma más fuerza el uso de prácticas ecológicas que minimizan los riegos para la salud y el medio.

Este es el sendero que han tomado los responsables y jardineros de los **Viveros de Estufas de El Retiro** cuando en el año 2006 apostaron por la introducción de **técnicas de control ecológicas** para el manejo de las plagas y enfermedades, empezando en los invernaderos y haciéndolo extensible, paulatinamente, para el control de enfermedades y malas hierbas en todo el recinto del vivero (3,5 ha).

Son 8 años de andanzas en las que se ha apostado por **un manejo integrado** para la sanidad vegetal, haciendo uso de las medidas que generen menor impacto, la utilización de los productos menos contaminantes y más selectivos, el empleo de medidas culturales y el **control biológico** como armas para el manejo racional de las plagas y las enfermedades de las plantas ornamentales.

Señalar que para el éxito de este modelo de trabajo, es necesaria la implicación de toda la plantilla del vivero, ya que es de vital importancia la detección precoz de la plaga o enfermedad y la implantación de una metodología de trabajo que pasa por:

- **Monitorización de los invernaderos y de todo el vivero**
- **Toma de datos (plantas o cultivo afectado, individuos o patógenos causantes, muestras, fotos, nivel de afectación, nivel de daño...)**
- **Consultas con el técnico y el encargado del vivero**
- **Búsqueda de asesoramiento técnico externo**
- **Toma de decisiones, estrategias a seguir para aliviar el problema:**

- Control biológico: Introducción de fauna auxiliar (suelta de parasitoides o depredadores)
- Empleo de productos ecológicos: Bacillus, jabón potásico, estracto de ajo, estracto de algas, leche, bicarbonato, biofortificantes...
- Medidas culturales: podas, desinfección de envases, empleo de sustratos de calidad, fertilización moderada, aireación en invernaderos, escardas...
- Otras: asociaciones de cultivos, uso de plantas reservorios favorables al desarrollo de la fauna auxiliar, plantas huésped(Banker -sistem), trampas...

Adulto de Otiorhynchus sulcatus

Gama de productos utilizados en el Vivero

sigue

Hay que tener en cuenta que el objetivo final de esta metodología no es la erradicación de los agentes causantes, sino alcanzar un umbral de tolerancia que no comprometa nuestro cultivo, no merme su calidad, ni su valor ornamental; para ello se baraja una tabla de tolerancia que va de 0-4, que correlaciona el nivel de plaga o enfermedad (nivel 0: ausencia de; nivel 4: ataque severo de)y el nivel de intervención (que puede ir desde no hacer nada hasta levantar el cultivo).

El CONTROL DE HIERBAS ADVENTICIAS se solventa con prácticas culturales como la escarda manual o mecánica (desbrozadora de hilo), la utilización de sustratos de calidad desinfectados, la escarda térmica , el uso de malla antihierba en paseos y platabandas y el empleo reciente de productos como el vinagre (actualmente se está valorando su eficacia).

Ataque de Arge rosae en Rosal

Ataque de Cacyreus marshalli en Pelargonium

Roeduras de Caracol en Hosta

Roeduras de Otiorhynchus sulcatus en Aralia

Suelta de Chrysopa carnea en Cactus con Pulgón

Pulgón en Chrysanthemum paludosum

sigue

Principales plagas y enfermedades detectadas en el vivero de estufas y tratamientos más utilizados:

PLAGA	TRATAMIENTOS	OBSERVACIONES
Pulgón	. Jabón/Estracto de Algas/Ajo/ Beauveria bassiana . Suelta de Chrysopa carnea, Aphidius, Adalia bipunctata, Aphidoletes, ... Utilización de Banker -system . Agua a presión	Importante en numerosos cultivos (Rosal, Cactus, Brassica, Chrysanthemum, Syngonium, Pelargonium...)
Cochinilla algodonosa	. Ajo/Jabón/Estractos Algas/Extractos de plantas . Suelta de Cryptolaemus montrouzieri, Chrysopa carnea...	Importante presencia en cultivos de interior (Beaucarnea, Ficus Alocasia, Cyca, Cactus, ...)
Cochinilla lapa	. Ajo/Jabón/Algas/Alcohol al 70% . Poda . Agua a Presión	Importante presencia en cultivos de interior y exterior (Ficus, Kentya, Schefflera, Tanacetum, Fatsia ...)
Oidium	. Leche/Bicarbonarto/ Bacillus subtilis/ Fungicidas ecológicos	Importante afectación en Rosal, Rhoicissus, Cissus antarctica, Coreopsis grandiflora, Heuchera...
Araña roja	. Suelta de Phytoseidus persimilis, Feltiella acarisuga, Amblyseius californicus... . Rociado con agua fria	Presente en Acalifa, Ricinus communis, Phaseolus caracala...
Mosca blanca	. Suelta de Encarsia formosa, Trialeurodes vaporarioum, Chrysopa carnea ... . Beauveria bassiana	Presencia en Brassica, Fuchsia, Pelargonium,
Babosas y Caracoles	. Cebos con Ferramol/ con Cerveza/Sal	Presencia importante en todo el vivero: Ipomea, Acanthus, Hosta, Rudbekia, Spathiphyllum...
Botritis	. Bicarbonato/ Fungicidas ecológicos/ Bacillus subtilis... . Retirada de resto de pudrición/ Reducción del riego, aumento de la aireación	Importante en semilleros y bandejas de plántulas
Arge rosae	. Ajo/Beauveria bassiana/ Aceites vegetales . Poda	Importante ataque en Rosales
Megachile centuculari	. Ajo/Beauveria bassiana/ Aceites vegetales . Poda	Importante ataque en Rosales
Marsonina	. Poda . Eliminación de hojas afectadas	Importante ataque en Rosales
Mariposa del Taladro (Cacyreus marshalli)	. Poda . Eliminación de ejemplares muy afectados	Importante en Pelargonium zonale
Otiorhynchus sulcatus	. Suelta de Orius laevigatus y Nematodos (heterorhabditis megidis)	Complicado control del adulto. Presencia importante en Fatsia, Hedera, Dracaena, Viburnum...

Destacar que la realidad de este proyecto sólo ha sido posible gracias al tesón y la paciencia del técnico y el encargado del Vivero que han tenido el arrojo de esperar resultados que avalaran que otra metodológia era viable y otra jardinería es posible.

Victoria Olaya Magadán (Técnico Superior en Gestión y Organización de los Recursos Naturales y Paisajísticos). Oficial Jardinera de los Viveros de Estufas de El Retiro

Referencias bibliográficas en www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/economia-sociedad-naturaleza/2098-jardineria-sostenible-manejo-integrado-de-plagas-y-enfermedades-en-los-viveros-de-estufas-de-el-retiro

Economía, sociedad y naturaleza

El fantasma del fracking planea sobre Europa

La desmedida demanda energética, junto a la escasez de recursos para darle respuesta, hace que Europa Occidental sea cada vez más dependiente de países como Rusia, Noruega o Qatar. Tras el levantamiento de la prohibición de exportar hidrocarburos por parte del Senado norteamericano, EE.UU. ha entrado en la carrera para hacerse con el jugoso mercado energético europeo. Para ello ha emprendido una campaña de presión contra su principal competidor, Rusia.

En este escenario, el territorio ucraniano es una pieza clave. El objetivo de la operación militar en el este de Ucrania es claro: controlar las regiones de Donetsk y Lugansk y "una limpieza total" del territorio para extraer gas de esquisto sin obstáculos. La industria del fracking utiliza este país para expandir su mercado global. Las multinacionales del sector, en connivencia con las potencias europeas y estadounidense, prevén instalar en el territorio entre 80.000 a 140.000 pozosque puedan satisfacer la voraz demanda de los países occidentales.

Al mismo tiempo, y a espaldas de la ciudadanía europea, se negocia el "Tratado Integral de Comercio" (ComprehensiveEconomicTradeAgreement, CETA) bilateralmente entre la Unión Europea y Canadá.Uno de los contenidosprincipales de este Tratado es la instalación de tribunales "secretos" que anulan la jurisdicción de los países europeos en materiade comercio. De esta manera, si una empresa canadiense viera sus ganancias perjudicadas por las políticas nacionales de un país europeo, podría demandarle para recuperar sus pérdidas, siendo las decisiones de estos tribunales prevalentes sobre las decisiones de la justicia de cada nación.

Si CETA entra en vigor, las empresas que han solicitado permisos de fractura hidráulica en Europa, podrían demandar a los estados que aprobasen leyes restrictivas para la práctica de fracking.

En la Unión Europea, la postura de los estados miembros en relación a la fractura hidráulica es muy dispar. Por un lado, Francia prohíbe no solo la explotación, sino también la investigación en el subsuelo para valorar las reservas disponibles; Italia y Bulgaria lo rechazan o demoran por ahora; Bélgica, República Checa, Austria y Alemania se mantienen indecisos; mientras Reino Unido lo impulsa, pese a la oposición de la opinión pública; y Rumanía, Hungría, Polonia, Ucrania y Lituania ansían librarse de la dependencia del grifo ruso mediante el autoabastecimiento de hidrocarburos con la técnica de fracking, dando para ello todas las facilidades posibles a los inversores interesados en explorar.

Reino Unido y Polonia, erigidos como sus más fervientes defensores, presionan a la Comisión Europea para que no imponga normas medioambientales restrictivas a la fractura hidráulica. Ante esta situación, Bruselas, en su Estrategia del Clima y la Energía para los próximos 30 años, renuncia a fijar objetivos vinculantes que obliguen a los países a legislar en esta materia, desoyendo al Parlamento europeo que reclamó, en otoño de 2013, estudios de impacto ambiental obligatorios para los proyectos de fracking.

En sus recomendaciones, la Comisión se limita a recordar a los Gobiernos unos principios tan genéricos como "planear los desarrollos y evaluar los posibles efectos antes de conceder las licencias", "evaluar cuidadosamente el impacto medioambiental y los riesgos" o "comprobar la calidad del agua, el aire y el suelo antes de empezar las operaciones", amparándose en que no tiene competencias en materia energética. Junto a este catálogo de buenas intenciones, daba a los países miembros de plazo hasta el pasado verano para acomodar sus recomendaciones, posponiéndose la evaluación de dicha trasposición un año más.

La situación en España no dista mucho de lo que acontece en Europa. La polémica está servida.

Nuestro país alberga unas reservas de gas de esquisto, en volumen, similares al consumo previsto para los próximos 70 años. A la vista de estas expectativas son múltiples las empresas extranjeras que se interesan en nuestro territorio (BNK, HeycoEnergy, Spectrum Geo y CairnEnergy o San Leon). Hasta el momento, el Ministerio de Industria les ha concedido más de 70 permisos de exploración, situándonos en el tercer puesto mundial en cuanto al número de permisos concedidos.

Los Gobiernos del País Vasco y Castilla y León son los más fervientes defensores de la fractura hidráulica, seducidos por la expectativa de crear miles de empleos derivados de esta actividad, reducir su factura petrolera e incrementar los ingresos de las administraciones locales a través de la venta de terrenos y el cobro de licencias.

Más prudentes a la hora de permitir una práctica de dudoso beneficio económico y comprobado el impacto ambiental adverso, han sido Cantabria, La Rioja, Navarra y Cataluña, que han aprobado leyes autonómicas prohibiendo el fracking o están en trámites de hacerlo.

Sin embargo, su impulso de protección y conservación del territorio ha sido acotado en aras de la defensa del interés general que el gobierno central salvaguarda. En junio de este año, el Tribunal Constitucional declaró inconstitucional la ley de Cantabria que prohíbe el uso de la técnica de fractura hidráulica, aprobada el 8 de abril de 2013, al considerar que ha invadido las competencias del Estado para regular la ordenación del sector energético y, dentro de éste, el subsector gasístico. Tiene también suspendida, por el momento, la aplicación de una ley similar en La Rioja.

La Ley 17/2013, de 29 de octubre, para la garantía del suministro e incremento de la competencia en los sistemas eléctricos insulares y extrapeninsulares autoriza el empleo de la fractura hidráulica en el "desarrollo de los trabajos de exploración, investigación y explotación de hidrocarburos" (carácter básico). La ley cántabra contradice de manera radical e insalvable lo dispuesto en la estatal, ya que ha intentado dar respuesta a las preocupaciones medioambientales que suscita el empleo de esta técnica, estableciendo la exigencia de una previa declaración de impacto ambiental favorable para autorizar los proyectos.

A lo largo y ancho de nuestro territorio se levantan voces en contra de la impunidad de las multinacionales del fracking: No al fracking en los Valles Pasiegos, Fractura Hidráulica en Burgos No, Kuartango contra el fracking, Plataforma ciudadana antifracking de Jódar (Jaén), Plataforma contra el Fracking Porcuna (Jaén), ShaleGasEspaña, Proyecto Urraca, No FrackingBages, Plataforma Aturem el Fracking, RiudauraJunts contra el fracking, Plataforma Navarra Anti-Fracking, Pancorbo contra el Fracking, Canarias Dice No a Repsol, No Oil Canarias, Fracking No (Burgos), Plataforma Fracking No de La Rioja, Teruel sin fractura, Campo de Montiel y La Mancha contra el fracking, Amigos de la tierra La Rioja contra el fracking.

Mi más sincero reconocimiento a su lucha.

¡¡¡FRACKING NO!!!

Fuentes:

http://www.fracturahidraulicano.info/

fracturahidraulicano.wordpress.com/

http://frackingno.es/

http://www.rebelion.org/

http://actualidad.rt.com/

http://www.kaosenlared.net/

http://www.insurgente.org/

http://basemtajeldine.blogspot.com.es/

http://crashoil.blogspot.com.es/

"El fracking, vaya timo" Manuel Peinado. Ed Laetoli

Araceli Borbolla Gándara, GAK de Fuencarral

sigue

Economía, sociedad y naturaleza

El paraiso electrico español. Recibo de la luz y Unión Europea

El derecho comunitario en materia de energía establece como bases legales la libre competencia, la no discriminación entre agentes y el suministro de la producción por precio y no por coste.

La factura eléctrica en el estado español contiene dos partes diferenciadas; la parte No Regulada o de Costes Propios del sistema (44% del total), que fija el precio del megavatio/hora mediante subastas trimestrales en mercados con criterios financieros e incluye la Generación (29%), el Transporte y Distribución (15%), y la parte Regulada o Costes Ajenos (56% del total) compuesta por las Primas (21%), Impuestos (21%) y Otras subvenciones (14%)

Desde 2006 el aumento de la factura eléctrica supera el 70%. Este sistema terminó con sobreprecio para los consumidores en el 82% de los meses desde su liberalización en 2009. La factura de la luz subió un 10% en 2013 tras las revisiones de octubre (3,1%), agosto (3,2%) y julio (1,2%). Un total de 1000 millones/año de sobrecoste para los hogares.

Desde que el Gobierno a finales de noviembre 2013 decidió sacar de los presupuestos una partida comprometida con las eléctricas de 2.200 M/€ destinada a rebajar el falso déficit de tarifa[1] y propuso como alternativa titulizar la deuda a 15 años con aval del Estado, el oligopolio eléctrico comenzó a maquinar cómo alterar el precio final de la subasta eléctrica trimestral de 19/12/2013 denominada CESUR, que finalmente aumentó el 25%. Trasladado al recibo final hubiera supuesto una subida del 11% en la factura de la luz del primer trimestre del año 2014 (10,5% de la parte No Regulada y un 0.5% de la parte Regulada que estuvo congelada durante el 2013).

Los actores que participan de este oligopolio encubierto lo componen las multinacionales eléctricas Iberdrola, Endesa, Gas Natural Fenosa, E-ON y EDP-Hidrocantábrico con, al menos, el 10%, y una treintena de Intermediarios Financieros (bancos, brokers, fondos de inversión y otros intermediarios entre los que se encuentran Morgan Stanley, Goldman Sachs, Royal Bank of Scotland y Deutsche Bank) que alcanzan el 70% de forma habitual en las 25 subastas realizadas hasta la fecha. Los intermediarios descontaron, a la primera oportunidad, una mejora de la economía y

la posible estabilización del consumo haciendo aumentar la prima de riesgo.

El Gobierno del PP, al no convenirle permitir por más tiempo la manipulación y concertación sobre los precios de la electricidad entre la patronal del sector (UNESA) y dichos intermediarios, se vio obligado a intervenir y anular dicha subasta que constituye una parte importante del sensible precio final de la factura para 16 millones de usuarios domésticos que están acogidos a la Tarifa de Último Recurso (TUR), actualmente denominada Precio Voluntario del Pequeño Consumidor (PVPC). Para no ahondar en responsabilidades legales el Gobierno, a través de la Comisión Nacional de Mercados y Competencia (CNMC), zanjó el conflicto mediante un informe final que obvió la manipulación pero detectó una "insuficiente presión competitiva" entre las 36 compañías eléctricas y firmas de intermediación financiera que participaban. La antigua Comisión Nacional de la Energía (CNE) ,organismo absorbido por la actual (CNMC), siempre propuso flexibilizar aún más dichas subastas. Por su parte, las compañías eléctricas descontaron al Gobierno -haciéndole pagar un precio político el mismo día que aprobaba en el parlamento su Reforma Eléctrica responsabilizando de las continuas subidas en la factura de la luz a la falta de competencia real- la parte Regulada (13.000 millones de subvenciones e impuestos) que grava al sector y considerar la intervención como un parche generador de incertidumbre. Las organizaciones de consumidores criticaron que el gobierno se apoyara en un informe apresurado para subir la tarifa eléctrica. FACUA-Consumidores en Acción consideró inaceptable cualquier subida, propuso congelar el precio e hizo público un estudio denunciando que la eléctricas, con el libre mercado, a través de falsos reclamos de descuentos y ofertas condicionadas a otros productos que desaparecen al segundo año, encarecen el precio del recibo un 16% respecto a la Tarifa de Último Recurso (TUR) en función del consumo de un usuario medio. La CEACCU lo vio como un parche inaceptable que no aclara ni depura responsabilidades. ICV presentó, ante el Fiscal General del Estado, una denuncia contra las eléctricas por presuntos delitos de maquinación para alterar el precio de la luz y el de las subastas y concursos públicos.

Mediante Real Decreto de 27/12/2013, el Gobierno moderó la subida a los consumidores a un 2.3% (1.4% parte liberalizada y 0.9% para el tramo regulado superior al recibo final). La reforma congeló los costes fijos del sistema que se pagan con los peajes y que se fijaran en enero para todo el año. Pero invirtió los conceptos, haciendo pagar más por el componente de potencia contratada que pasa a suponer el 60% (antes 35%) que por el de energía consumida, que pasa al 40% (antes 65%), perjudicando a quienes vivan solos, consuman poco y beneficiando a quienes sostengan el gasto de viviendas vacías o segundas residencias. Ya no vale con ir apagando interruptores porque cada vez tiene menos impacto en el recibo de la luz y solo los verdaderamente concienciados seguirán teniendo en cuenta estrategias de ahorro. Se trata de mantener unos precios constantes para las eléctricas precisamente cuando se reduce el consumo y continuar transfiriéndoles beneficios con el objeto de absorber los 3.600M/€ del déficit de tarifa de 2.013. Para quienes quieran mayor estabilidad en los precios, el gobierno permite a las Comercializadoras de Referencia ofertar tarifas planas más caras, reguladas a medida de las eléctricas, confirmando su desprecio por cualquier medida de ahorro.

Hasta implantar el nuevo sistema, el Gobierno estableció un mecanismo de compensación para el primer trimestre de 2013 que amplió al segundo, fijando una tarifa del precio de la luz de 48.48€, lo que significó que las comercializadoras tuvieron que devolver alrededor de 450 millones facturados de más a los clientes acogidos al (PVPC), porque el precio en el mercado al cierre del primer (26.27€/Mwh) y segundo trimestre (39.96Mwh) resultaron inferiores.

Cambio de sistema para que todo siga igual

EL Ministerio de Industria terminó por sustituir, a partir de abril 2014, las polémicas subastas CESUR. Los usuarios pagarán por la electricidad que consuman según el precio medio ponderado de la cotización diaria que haya registrado el kilowatio para cada hora o periodo de facturación (uno o dos meses), según los resultados de los mercados de energía eléctrica (mercado mayorista o pool). Afecta a quién tenga contratada una potencia menor a 10Kw (gran mayoría de los usuarios de PVPC) y se compone de los precios Regulados (peajes, primas e impuestos, que supone el 58.4%)y los No Regulados (precio de la energía), el 41.6%.

También se establece que los usuarios con contador electrónico con discriminación horaria (o inteligentes) paguen en función de su consumo y el precio de cada hora. Los contadores inteligentes son sistemas electrónicos con discriminación horaria y posibilidad de telegestión. Desde 2006, el mercado eléctrico incorporó el contador digital con el fin de aportar más eficiencia a los consumidores y al mercado, aprovechar al máximo la energía con discriminación horaria, pago real por consumo controlado por internet, sin lecturas estimadas y reduciendo las incidencias de

1.- Desvelando el mercado energético español II. Boletina de Consumo Responsable Nº26 de 2010 http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/energia-transporte-y-territorio/753-desvelando-el-mercado-energetico-espanol-la-factura-de-la-luz-y-el-falso deficit-de-tarifa

sigue

sigue

Economía, sociedad y naturaleza

suministro. El cambio se impulso con el Plan de Sustitución de Equipos de Medida que obliga a todos los usuarios con menos de 15Kw de potencia contratada a su sustitución antes de 31 de diciembre de 2018. Hasta ahora lo tienen instalado el 35% de usuarios, un 5% de los hogares y la mayor parte de los consumidores industriales. El reparto del mercado tiene a ENDESA como su principal comercializador. La filial de la italiana Enel cuenta con el sistema Meters and More desarrollado por su matriz, ha instalado el 45% del total y que también es utilizado por E.ON para medio millón de usuarios. El otro sistema es el Prime, que utiliza el resto. El usuario tiene la opción de comprar con un coste es de 43€ más 10€ de instalación o alquilar el nuevo contador. La recomendación de la asociaciones de usuarios es el alquiler, cuyo coste fijado por ley, es de 0,81€/mes para los monofásicos y de 1,15€/mes los trifásicos y obliga a las comercializadoras a asumir el mantenimiento y las incidencias.

Red Eléctrica de España (REE) como operador es el encargado de calcular y publicar los precios horarios y de habilitar una herramienta Web dónde cada consumidor, introduciendo sus datos de potencia, periodo de facturación y consumo, podrá comprobar su recibo y la aplicación correcta de los precios del mercado en el período. Asimismo se encarga de establecer los perfiles de consumo elaborados con patrones de comportamiento (hábitos de consumo) que son públicos, se actualizan cada jueves, se aplican cuando el usuario no dispone de contador inteligente y cubren tanto a los consumidores de tarifa (16 millones) como de mercado (9 millones). Existen tres perfiles (general, nocturno y vehiculo) que corresponden a un tipo de tarifa y con ellos se puede saber que es más caro (entre el 20% y el 30%) conectar ciertos electrodomésticos a las 22:00h que a la 8:00h de la mañana.

Antes era una subasta que inflaba el precio en más de un 40% con respecto a los países de su entorno en un mercado que fijaba el precio medio del mercado mayorista para el trimestre (casación de precios financieros). Ahora es un mercado diario. Siendo un modelo menos especulativo *a priori* que el anterior, ya que en el *pool* hay menos intermediarios concurrentes que en la anterior subasta, también caben manipulaciones. Basta con declarar la indisponibilidad técnica de determinados grupos de generación indispensable en la cobertura de la demanda o acudir a cubrir esa demanda con precios disparatados. En condiciones climáticas excepcionales (abundancia de viento y agua) la luz subirá poco (incluso puede bajar). Pero cuando en verano el viento amaine y la energía hidroeléctrica pase a la reserva, el precio tenderá a subir.

Los actores principales siguen siendo las **Empresas Generadoras** (eléctricas). Las **Comercializadoras de Referencia,** en su mayoría filiales de las eléctricas e intermediarias únicamente obligadas a publicar sus precios, denominadas anteriormente Comercializadoras de Último Recurso (CUR), que pasan de ser cinco a ocho. El **Consumidor**, que sufre la oportuna presión del marketing de dichas comercializadoras y las estafas de eléctricas en connivencia con el Estado, está atrapado en la idea de que con la libre competencia los precios bajarían, la calidad del servicio se elevaría y habría una lucha a muerte por dar un precio más bajo.

Las eléctricas opinan que el sistema es más volátil que el anterior pues el precio podría modificarse cada mes o cada dos meses en vez de cada trimestre, el consumidor nunca sabrá qué le cuesta la electricidad que consume y no podrá planificar su demanda. Aseguran que es muy complejo técnicamente, supone un freno a la liberalización, recorta las retribuciones a las eléctricas, no modera los precios y tampoco acaba con el déficit de tarifa. Aseguran que los problemas del sector están en la parte regulada, el problema es de falta de competencia y principalmente se encuentra en la generación. Desde el Ministerio de Industria se les dice que ellas también participan de subvenciones y otros costes que son ajenos al funcionamiento del sistema, como las primas a renovables y las extrapeninsulares. La Asociación Empresarial Eólica (AEE), como inversores en energía renovables que representa al 90% del sector, continúa protestando porque tenía un régimen de retribución muy alto que se redujo a mitad de partido, además de no ser convocada a reuniones. La OCU, mientras organiza la segunda compra colectiva de consumidores de energía para elegir Comercializadora de Referencia denuncia, junto a FACUA-Consumidores en Acción, la falta de transparencia del precio mayorista que solo tiene en cuenta el precio de la energía más cara y no el coste real de producir dicha energía. IU estima que, independientemente del sistema que se utilice para fijar el precio de la luz, éste "no puede subir por encima de la inflación empobreciendo aún más a los ciudadanos".

El año 2014 esta caracterizado por unos precios especialmente bajos en los primeros meses -debido a la eolicidad y pluviosidad- y por un progresivo encarecimiento a partir del segundo semestre, donde la media del tercer trimestre marcó 52.34€/Kwh. Como el componente de la energía tiene un peso en el recibo final de 37.48%, frente al 21% de impuestos y al 41,14€ de los peajes, el incremento trimestral del 31% en el mercado mayorista con respecto al trimestre anterior implica una subida del 11% en la factura de la luz. Los pronósticos para el 4º trimestre son de una leve bajada del precio medio, lo que implicaría un leve descenso en el recibo final que mitigaría en parte la subida del 0,9€ de los peajes de enero pasado. El desajuste dependerá de que el gobierno cargue sobre los Presupuestos Generales del Estado (PGE) y no sobre la tarifa, el 100% de los sobrecostes extrapeninsulares valorados en unos 1.800M/€.

La Comisión Nacional de Mercados y Competencia (CNMC) es una herramienta al servicio de los Agentes Financieros y las Compañías Eléctricas representadas por su patronal (UNESA), en connivencia con el Ministerio de Industria y los sucesivos gobiernos que han convertido un servicio público esencial como la luz en un objeto de especulación financiera para beneficio del capital europeo. El gran deseo de UNESA es desarrollar un mercado interior de la energía en la Unión Europea y conseguir la liberación total a medio plazo. El gobierno protege a las eléctricas en áreas comunes como la garantía de suministro y el objetivo de 10% de interconexión, aunque Europa está más dedicada a alcanzar porcentajes en las renovables y la reducción de uso intensivo de energía. El gobierno alemán esta interesado en producir y distribuir energía solar desde el Sáhara hacia Europa, motivo por el cual el gobierno español arruinó, en favor de las eléctricas, al sector de energías alternativas y renovables en el que España había sido vanguardia. El secretario de Estado de Energía, ejecutor de la reforma eléctrica, lo justificaba con que los ingresos caían por la falta de demanda y los costes crecían por nuevas inversiones generándose un agujero estructural de más de 10.000€/año, mientras Europa no apostaba por una mayor integración de redes con una política en renovables que no cuentan con primas distribuidas consecuentemente entre los estados a favor de una mayor eficiencia y una economía baja en carbono.

Como solución debemos desechar la libre competencia, discriminar entre agentes, despachando la producción por su coste real, desmontar el oligopolio a favor de intereses generales y medioambientales, apostando por energías renovables frente a la nuclear, realizar una auditoria energética que establezca responsabilidades contra la estafa del déficit tarifario, las manipulaciones continuadas, la titulización (FADE) y las consecuencias de la pobreza energética. Renacionalizar las grandes eléctricas para someterlas a un riguroso control técnico y social que evite que vuelvan caer en manos del mercado y la corrupción que genera.

Arturo Ruiz, GAK de Vallecas

sigue >>>

Ecofeminismo

Agroecología y Género. Ecofeminismo en el XI congreso de SEAE (Vitoria, 1-4 octubre 2014)

El 3 de octubre, en el seno del XI Congreso de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE), tuvo lugar un panel de "Agricultura Familiar, Género y Agroecología". En él participaron Fátima Cruz (profesora de Psicología Social y secretaria de la Cátedra de Estudios de Género de la Universidad de Valladolid), Emma Siliprandi (Agroecóloga feminista e investigadora del Nucleo de Estudios e Investigación en Alimentación de la Universidad Estatal de Campinas-Brasil), Ana Sabaté (ecofeminista, profesora de universidad e investigadora en temas de Género y Espacios Rurales) y Pilar Galindo (socióloga, panadera, ecofeminista, socia de SEAE y fundadora de los Grupos Autogestionados de Consumo –GAKs- y de la Garbancita Ecológica).

Las ponencias y el debate se plantearon como estímulo para una actividad ecofeminista en la agroecología, el consumo responsable y la alimentación agroecológica en la SEAE que a principios de año ha constituido un grupo de Género. Este panel y la conferencia de Emma Siliprandi el 2 de octubre constituyen sus primeros pasos.

Resumen y conclusiones

La enfermedad de los suelos es homóloga a la enfermedad humana. Con la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos aumenta la desnutrición y el hambre, se agotan los suelos y enfermamos. La Transición Nutricional de las sociedades industriales no garantiza la seguridad alimentaria. Se generalizan hábitos alimentarios basados en alimentos procesados cargados de azúcar, grasas y proteínas de baja calidad responsables de la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Con la crisis económica crecen y se combinan desnutrición y malnutrición. La alimentación procesada y cargada de químicos nos enferma más, aumentando la medicalización y el trabajo de cuidados en salud.

Agricultura Industrial, Transición Nutricional y mecanización de algunas tareas domésticas, no han favorecido la igualdad entre hombres y mujeres. Han perpetuado la división sexual en las labores del campo y, a pesar de la incorporación de las mujeres al trabajo asalariado, éstas siguen asumiendo, mayoritariamente, la responsabilidad y el trabajo de cuidados. La alimentación industrializada y globalizada ha supuesto más negocio para las empresas, más mercantilización y precarización del trabajo doméstico y más enfermedades alimentarias que incrementan el trabajo de cuidados.

Aunque la realidad ha cambiado para las mujeres, avanzamos hacia la igualdad (sobre todo en el ámbito educativo), pero no en equidad. En un medio rural sobreenvejecido y con altas cargas de dependencia, la realidad de las mujeres aún está muy constreñida al ámbito doméstico, con mayores dificultades de movilidad que los hombres y asumiendo las responsabilidades del trabajo de cuidados subordinando cualquier otra actividad o trabajo. El absentismo masculino en el trabajo de cuidados recae sobre las mujeres que tienen dobles y triples jornadas.

La actividad de las mujeres en la agricultura y en los cuidados es la condición para la Agricultura Familiar Agroecológica y la Seguridad Alimentaria. Pero esta actividad no se considera trabajo. En el campo es "ayuda familiar" y en el hogar, "tareas domésticas". La invisivilidad del trabajo femenino en la agricultura familiar comparte con el trabajo doméstico su desigualdad y subordinación a los hombres.

Algunas voces desde el ecofeminismo nos cuestionamos el concepto de la agricultura familiar. Perpetúa un modelo de relaciones basado en un único modelo de familia en el que la desigualdad se cronifica. Ahora hay muchos modelos de familia. Es más apropiado el concepto de agricultura campesina, pero en occidente se ha querido evitar esta palabra vinculada con atraso rural.

sigue

Algunas ecofeministas también pensamos que no hay más mujeres en la agroecología porque, en esencia, las mujeres sean más agroecológicas sino porque la construcción cultural de las mujeres nos facilita sacar provecho de la adversidad. La agricultura industrial no favorece la participación de las mujeres mientras que la agroecología es más intensiva en trabajo y produce más en menos tierra. Además, las mujeres tienen conocimiento acumulado en términos de agricultura y alimentación.

Se están acercando madres jóvenes al consumo agroecológico por razones de salud para ellas y su prole. Hay más mujeres que hombres en el consumo agroecológico. El consumo no sólo es comercialización, también es compra, cocina, cuidados, todas ellas tareas que, hoy por hoy, son responsabilidad de las mujeres.

El trabajo de cuidados está muy arraigado en las mujeres y en su subjetividad. Es difícil salir de la dicotomía mujeres/hombres, cuidadoras/proveedores de la economía familiar. ¿Por qué es tan difícil, incluso al interior de la agroecología? El ecofeminismo y la economía feminista nos ayudan a comprender. Hay que construir nuevas subjetividades y transformar las realidades objetivas.

Agroecología, consumo responsable y feminismo tienen mucho que aprender unos de otros. Discurren en paralelo pero tienen terrenos compartidos, entre otros construir el cambio hacia una sociedad que incorpore los principios de igualdad entre hombres y mujeres.

La agroecología parece querer visibilizar el trabajo de las mujeres pero ¿lo hace realmente? La clave, visibilidad y reparto del trabajo de cuidados y reconocimiento de que las mujeres como sujetos políticos, que tienen propuestas propias para la transformación social.

Consumo responsable agroecológico y ecofeminismo son condiciones de posibilidad para el desarrollo de una agricultura campesina agroecológica. El consumo responsable no puede avanzar sin visibilizar el trabajo de las mujeres agricultoras y sin reparto del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres.

La responsabilidad compartida entre agroecología y consumo responsable, el reparto de cuidados y la igualdad jurídica -y real-en la economía familiar entre hombres y mujeres son, por tanto, condiciones para la agricultura familiar agroecológica, la vida rural digna, la seguridad y la soberanía alimentaria. También son una tarea compartida entre la agroecología y el consumo responsable ecofeministas.

¿Cómo avanzar en la dimensión de género en SEAE? Se apuntaron algunas ideas:

- la visibilización en este congreso es un primer paso
- avanzar en investigaciones de género desde una mirada transdisciplinar y con metodologías feministas
- debate y formación sobre temas de género
- cuidar grupos de estudios de mujeres (también de hombres) para luego encontrarse y construir juntos. Puede haber grupos de trabajo mixto pero sobre la base de un trabajo previo por separado: "las mujeres nos conocemos desde chicas y nos reconocemos como chicas".
- no es un camino fácil, aparecen resistencias. Los mecanismos de poder son cada vez más sutiles en una sociedad que avanza en la igualdad pero se resiste a la equidad. Hay que trabajar las diferencias entre quién ocupa el puesto (hombre/mujer) y quién ocupa el poder (hombre/mujer).

Pilar Galindo, Fátima Cruz, Ana Sabaté y Emma Silibrandi

Movimientos sociales

Manifiesto contra el macro-vertedero

Desde hace algunos años los/as vecinos/as de Loeches y los municipios de alrededor estamos sufriendo una importante amenaza en forma de macro-vertedero. Llevamos varios años movilizándonos para impedir su construcción. Nuestra lucha ha dado sus frutos durante estos últimos siete años, consiguiendo paralizar el proyecto con la ayuda de vecinos, asociaciones, colectivos, municipios, etc. Actualmente se ha vuelto a poner el tema en la agenda con tanta celeridad, que tenemos noticias de su aprobación inminente.

El actual Proyecto de Residuos de la Mancomunidad del Este, incumple desde el principio la legislación vigente, al no contar con un programa de prevención (reducción) que es prioritario en la jerarquía de residuos.

Por otro lado, los organismos políticos involucrados no facilitan información concreta, aunque sí parecen tratar de convencer de un plan que nos es completamente ajeno, mediante el anuncio de que facilitará múltiples puestos de trabajo, con datos que por supuesto sólo ellos manejan, y que nunca han ofrecido para contrastar.

De acuerdo a la Ley 22/2011, de 28 de julio, de residuos y suelos contaminados, "las administraciones públicas, los interesados, y el público en general tendrán la oportunidad de participar en la elaboración de los planes y programas recogidos en los artículos 14 y 15" (Planes y programas de gestión de residuos, y Programas de prevención de residuos respectivamente).

Un plan como el Macro-vertedero, que no cuenta con las garantías necesarias, reduciría drásticamente nuestra calidad de vida, y de todas aquellas poblaciones adyacentes por el riesgo de padecer enfermedades derivadas de la toxicidad, con especial incidencia en la población infantil y mujeres embarazadas, como desarrollo anormal del feto y malformaciones congénitas, alteraciones en el sistema inmunológico y en el sistema hormonal, desórdenes en el comportamiento, aumento de la incidencia de diabetes, retraso en el desarrollo y cáncer, entre otras muchas.

La aprobación del convenio representa el inicio del procedimiento para la construcción de unas instalaciones de gestión de residuos que recibirán una Autorización Ambiental Integrada (AAI) del órgano ambiental competente de la Comunidad de Madrid. Esta AAI en principio, para no alarmar a los vecinos, se puede otorgar para construir instalaciones que aparentemente realicen prácticas de gestión de baja toxicidad (por ejemplo separación). Pero la situación en poco tiempo puede cambiar, ya que la Mancomunidad del Este puede solicitar cambios o modificaciones sucesivas de la AAI de la instalación para realizar otras prácticas de gestión con emisiones peligrosas (por ejemplo incineración del gas de vertedero, del gas de biometanización y del gas de la estación depuradora, incineración de residuos combustibles, ampliación del vertedero, etc).¿ Quién controla esta situación dado que la Comunidad de Madrid no permite la participación pública en las decisiones? Esta práctica ha sido normal en cementeras, por ejemplo en Morata de Tajuña y en Olazagutía, a las que las comunidades autónomas recientemente les han otorgado nuevas AAIs para incinerar residuos combustibles con la opinión de los vecinos en contra. En resumen, no es recomendable construir una nueva instalación si no está garantizada la participación pública en las decisiones desde el inicio de los procedimientos, como marca la ley.

Todo esto nos lleva a deducir que puede existir un mayor afán de lucro, que voluntad de desarrollo de este proyecto siguiendo las disposiciones que dictan las leyes nacionales y europeas, en materia de calidad y evaluación ambiental.

Por tanto, en orden a lo anteriormente expuesto y en cumplimiento del artículo 45.2 de la Constitución que dice que, "los poderes públicos velarán por la utilización racional de todos los recursos naturales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de vida (...)", requerimos:

1 La cancelación inmediata del proyecto hasta que, siguiendo la legalidad vigente, no se haya elaborado y presentado el plan de reducción, y se haya informado y dado la opción a la ciudadanía de participar activamente

2 Absoluta transparencia (publicando toda la documentación, proyecto técnico, actas de reuniones, etc) y participación ciudadana en todo el desarrollo del proyecto.

3 Consulta ciudadana o referéndum vinculante sobre la construcción del proyecto al final de todo el proceso descrito en el punto 1 y 2.

Vecinos/as de Loeches y todo el Valle del Henares, unámonos por el cambio de gestión de residuos que tenga en cuenta la REDUCCION, REUTILIZACION y RECICLADO de los productos y de los envases, por el bien de todas las personas y el medio ambiente, y en contra de los intereses económicos de unas pocas empresas.

sigue

Democracia, pueblo y populismo

"Democracia" significa gobierno del pueblo. Pero, en España, la monarquía parlamentaria encubre la dictadura de banqueros, multinacionales y políticos a sueldo. Ante esta degradación, algunos evocan la dictadura de Franco (1939-1975) como una "democracia orgánica autoritaria" que modernizó el país.

"Populismo" equivale a defender las reivindicaciones del pueblo trabajador. PP y PSOE usan este término para descalificarse mutuamente por alagar, desde la oposición, las bajas pasiones del populacho con promesas electorales que incumplen cuando llegan al gobierno. También lo usan -de común acuerdo- para descalificar a cualquier movimiento social o electoral que, fuera de su control, expresa las razones de los de abajo.

La Constitución Española -con todas sus imperfecciones- declara al pueblo como sujeto de la soberanía nacional y establece como valores fundamentales del ordenamiento jurídico (incluida la propia Constitución) la participación, el pluralismo y la libertad de sufragio. A pesar de ello, PP y PSOE condenan estos valores cuando sirven para denunciar a la monarquía de mercado que siembra precariedad, pobreza, desigualdad, contaminación y guerras. Para el bipartidismo actual, el voto sólo es democrático si legitima el uso de las instituciones para su beneficio privado y revalida nuestra servidumbre voluntaria.

Los políticos e intelectuales del régimen consideran al "pueblo" un ente ilusorio y pasivo que, cuando se manifiesta libremente, amenaza su poder constituido. Sin embargo, la autodeterminación popular es la sustancia del poder constituyente y el fundamento de la Constitución y la democracia. Los enemigos de la democracia interpretan la Constitución como una ideología a la medida de sus intereses. ¿Qué autoridad tiene un gobierno que viola sistemáticamente los principios y derechos fundamentales de la Constitución para impedir la consulta del pueblo catalán sobre su pertenencia o no al estado español?

Aunque los proyectos económicos y culturales autogestionados llevan dentro la semilla de un mundo nuevo, tenemos que demostrar su capacidad para construir un orden social justo, integrador y sostenible. Pero, quienes se benefician con las catástrofes económicas, alimentarias y ecológicas provocadas por ellos mismos, han demostrado que su modelo productivista, competitivo, consumista, machista y derrochador, nos condena a la precariedad, el aislamiento, el desamparo, la enfermedad y la corrupción.

A. M.

Documenta La Estafa

Desde hace varios años, la PAH viene investigando la estafa de los bancos en las condiciones de contratación de los préstamos hipotecarios y otros productos financieros.

Estas actividades ilícitas, consentidas y alentadas por los poderes públicos, suponen una grave amenaza para el derecho a una vivienda digna de cientos de miles de familias.

Desde 2013 también investiga –a través de la Plataforma de Afectados por la Vivienda Social (PAVPS)- la venta de miles de viviendas sociales públicas por parte del IVIMA (Comunidad Autónoma de Madrid) y de la EMVS (Ayuntamiento de Madrid) a fondos de inversión especulativa. Esta campaña pretende poner de manifiesto la responsabilidad económica, civil y penal de las entidades financieras implicadas en estos hechos y la arbitrariedad de los poderes públicos sin cuya complicidad no habrían llegado tan lejos.

En el marco de la campaña "Juicio y Castigo", con el apoyo de la "Comisión de la Verdad y Lucha contra la Impunidad" la PAH junto a los grupos de afectados de bancos y multitud de organizaciones sociales, hará públicos sucesivos informes para poner de manifiesto el alcance de la violación de derechos, libertades y garantías jurídicas de los sectores más vulnerables de la población española.

La burbuja inmobiliario-financiera española creció hasta 2008, meses después del estallido de las hipotecas "subprime" en EEUU. El fin de la exuberancia especulativa del mercado inmobiliario ha producido una bancarrota financiera y, a continuación, una dura y prolongada recesión. El número de parados en España pasó de 2,1 millones en 2007 a casi 6 millones en 2014. Los gobiernos sucesivos, en lugar de exigir responsabilidades a los culpables, han utilizado cuantiosos recursos estatales para sanear los balances de entidades culpables de la crisis. Esta colosal transferencia de dinero público a la banca privada se nutre de la expropiación ilegal de los salarios y de los recortes en prestaciones sociales, educación, sanidad, vivienda, transporte y lucha contra la exclusión social.

Los objetivos de DocumentaLaEstafa son diversos: **a)** conocimiento de la verdad; **b)** romper el silencio de los ciudadanos hipotecados y estafados; **c)** participación, visibilización y movilización social de las victimas de estas actividades criminales; **d)** denuncia pública y procesamiento de los culpables; **e)** reparación de los daños causados; **f)** restablecimiento de la justicia y la legalidad; **g)** exigencia de responsabilidad e interdicción de la arbitrariedad de los poderes públicos implicados; **h)** fin de la impunidad de los delincuentes de cuello blanco y coche oficial.

DocumentaLaEstafa recabará mediante encuestas, entrevistas y testimonios de las víctimas de la estafa, cuantas informaciones sean relevantes para los objetivos de la investigación, información social y acciones legales contra los culpables.

Para más información y participar en la campaña ver:

www.DocumentaLaEstafa.es

Enlace video de la campaña:

http://www.youtube.com/watch?v=KiWvayq93q8

Correo Electrónico de la campaña:

documentalaestafa@gmail.com

Campaña DocumentaLaEstafa

Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH)

Noviembre 2014.

"Leche que no has de beber" de David Roman Molto.
Maldala Ediciones, 2003. 280 pág.
18 €

Considerada tradicionalmente como el "alimento perfecto" por su concentrado aporte de nutrientes, la leche y sus derivados están siendo cuestionados actualmente por muchos expertos. Esa elevada concentración de nutrientes en un alimento no diseñado para la fisiología humana acarrea numerosos inconvenientes, y de hecho los estudios científicos están mostrando que los productos lácteos tienen un efecto negativo crucial en las alergias, en diversos trastornos inmunitarios, en la fragilidad de los huesos, en la obesidad y en muchos otros desórdenes.

En los últimos años la investigación médica ha proporcionado una gran cantidad de información trascendental sobre las causas y el tratamiento de los problemas de salud más acuciantes de la actualidad. No es sorprendente que la nutrición juegue un papel central en la práctica totalidad de ellos.

Escogidos adecuadamente, los alimentos pueden ensanchar de nuevo las arterias estrechadas, mejorar o incluso revertir la diabetes y la hipertensión, reducir tu cintura y ayudar a prevenir los tipos más comunes de cáncer. Por desgracia, la mayoría de la gente todavía no sabe cómo utilizar las poderosas herramientas que nos ofrece la nutrición. La mayoría de nosotros comemos una cantidad excesiva de alimentos inadecuados. Las tasas de obesidad, enfermedades cardiacas, diabetes y cáncer están creciendo en todo el planeta, y los investigadores han dirigido todos sus esfuerzos hacia las causas básicas de este cambio.

Un enorme cúmulo de datos científicos ha mostrado que las dietas ricas en productos de origen animal, como la carne, los huevos y la leche, están asociados con las enfermedades crónicas, mientras que

las dietas ricas en frutas y verduras protegen frente a ellas. Afortunadamente, al igual que sucede con la carne, no tenemos ninguna necesidad nutricional de productos lácteos. A pesar de los esfuerzos por promocionar la leche como alimento saludable por parte de la industria láctea, los investigadores de la salud opinan de forma distinta. Las proteínas animales, las hormonas, los azucares, las grasas y los contaminantes que contiene están provocando infinidad de problemas de salud.

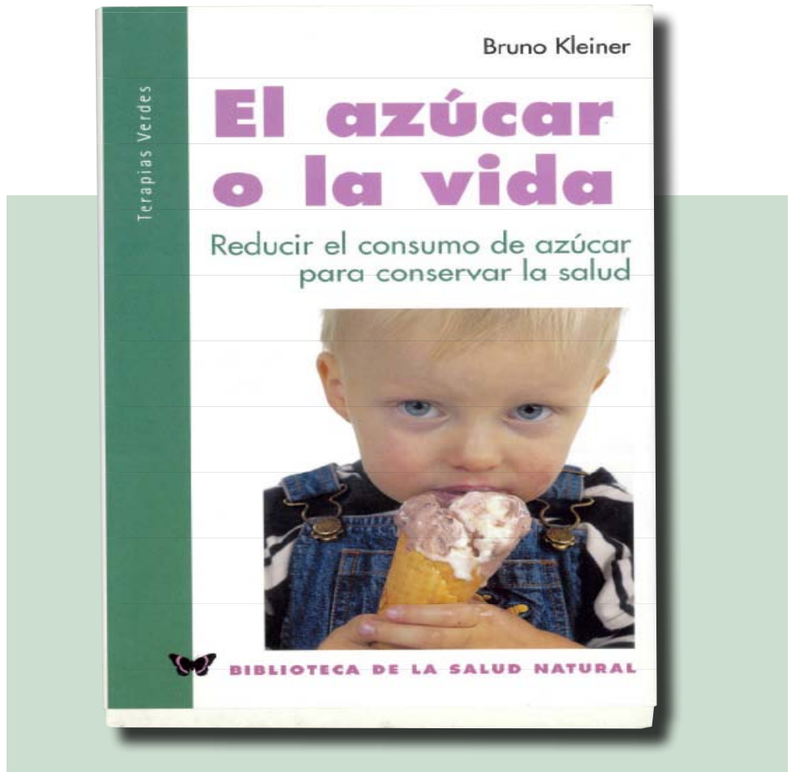
"El azúcar o la vida", de Bruno Kleiner.
Editorial Terapias Verdes, 2004. 107 pág.
12 €

El azúcar, también llamado sacarosa, es una sustancia que se extrae del zumo de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera por diversos procesos químicos. Su concentración natural en azúcar ronda entre el 6 y el 15%; sin embargo, se descarta de esos vegetales las fibras, los minerales, las vitaminas y las enzimas con el fin de producir una sustancia extremadamente concentrada. Si se consume como la naturaleza nos lo presenta (frutas, legumbres...), es decir, diluido, el azúcar es útil y contribuye armoniosamente a satisfacer nuestras necesidades energéticas. Pero en estado puro y concentrado como lo consumimos representa una sustancia peligrosa para el equilibrio de cada una de nuestras células.

Se detecta cuando viene en terrones, pero cuando está molido se esconde en una infinidad de pasteles, golosinas, bebidas y en la mayor parte de los productos alimenticios, ya que el azúcar en sus diversas formas está disponible en cualquier momento, en cualquier lugar y para todos los bolsillos. Esta sustancia se encuentra totalmente integrada en nuestra vida diaria más que cualquier otra.

Frente a los peligros que representa y ante el adoctrinamiento masivo de los mensajes publicitarios lanzados por potentes empresas, debemos lamentar la ausencia de compromiso por parte de las esferas médicas y gubernamentales.

¿Se ha preguntado alguna vez si el azúcar (en su forma concentrada) es realmente un alimento indispensable o por qué los industriales lo añaden a casi todos sus productos; si es peligroso o inofensivo consumirlo, y cuáles son sus efectos en nuestro cuerpo, nuestro funcionamiento intelectual o nuestro equilibrio emocional?



Como en toda superchería, los que mueven los hilos y se enriquecen por su comercialización directa o indirecta, los que subsanan los daños que ocasiona en los dientes y en todo el cuerpo o las perturbaciones de las funciones cerebrales, no tienen ningún interés en perjudicar su imagen ni en que disminuya el consumo, y con él sus ingresos.

Todo esto está protegido por un consenso general, ya que el dinero y los empleos se consideran más importantes que la degradación generalizada de la salud de la población.

¿Crees que exagero? Ya sea en forma de desórdenes físicos (cansancio crónico, hipoglucemia, diabetes, obesidad, trastornos cardiacos, de la vista y del sistema nervioso, alergia...); de desórdenes psíquicos (pérdida del potencial intelectual, depresión, neurosis, fobias...), o de desórdenes emocionales (ansiedad, estado violento, estado suicida...), el azúcar actúa negativamente en la salud y se sitúa como principal agente precursor de enfermedades.

Las consecuencias sobre la salud son tan devastadoras que restringen considerablemente la longevidad de numerosos hombres y mujeres de cualquier edad.

noviembre
2014
Numero 46

Transgénicos,
No, No y No.
ni cultivados,
ni importados,
ni consumidos.
Prohibición ya.

www.lagarbancitaecologica.org
www.facebook.com/GarbancitaEcologica